FUNDAMENTAL NA FISIONEURO

DICAS DE MATERIAIS PARA EXERCÍCIOS EM FISIONEURO

Dra Tatiana de Paula
www.fundamentalnafisio.com.br
@fisiotatiana

FUNDAMENTAL
NA FISIONEURO

Sumário

Como este e-book pode lhe ajudar?	3
Dicas de materiais	4
Formas, Sensibilidade e Percepção	5
Cartas e cognição	6
Copos e alcance, preensão e manipulação	7
AVD's para Força e Resistência	8
Alvos e coordenação	9
Molas e controle postural	10
Obstáculos e Marcha	11
Alvos para mobilidade e transferências	12
Considerações Finais	13

Como este e-book pode lhe ajudar?

Minha ideia ao escrever este e-book foi compartilhar alguns recursos acessíveis e criativos que uso em atendimentos de vários casos, com diferentes objetivos.
São materiais simples e muito úteis para estimular várias estratégias de movimento e habilidades perceptivas e cognitivas.

Quando elaboro qualquer exercício penso em que habilidade ou movimento quero estimular e como criar condições para que o cérebro busque alternativas para resolver o problema que apresento a ele, da maneira que eu idealizei: estimulando determinado movimento e habilidade.

Depois de 14 anos supervisionando estágio em fisioterapia neurológica com poucos recursos (em uma Universidade Pública) minha criatividade para exercícios já havia despontado, mas quando fui montar minha clínica comecei a buscar materiais que rendessem vários exercícios. E quando me dei conta tinha um repertório incrível!

Aqui vou mostrar alguns dos exercícios que apliquei com sucesso na clínica e como utilizo, com objetivos específicos, vários materiais para criar exercícios para as diferentes disfunções em que atuamos: sensibilidade e percepção, cognição, coordenação, controle postural e outros.

Você pode testar estes exercícios com seus clientes com outros objetivos e até criar mais exercícios com estes ou outros recursos! Espero que sejam úteis e sirvam de inspiração!

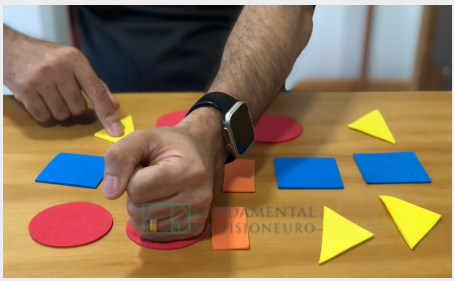
Ah, e ao testar e conseguir resultado, ou criar outras possibilidades, compartilhe comigo no @fisiotatiana vou amar saber que lhe ajudou e saber dos resultados.

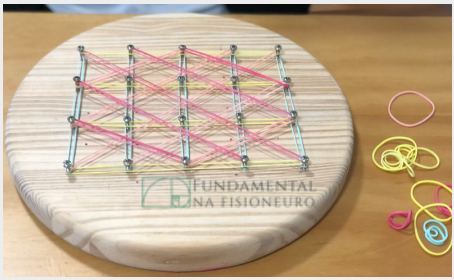
Bom proveito!

Dra Tatiana de Paula

Dicas de materiais

SE VOCÊ TIVER OBJETIVOS CLAROS E ESPECÍFICOS e um pouco de criatividade fica fácil elaborar exercícios incríveis com objetos simples! E aí vão algumas ideias: argolas de plástico ou madeira (usadas em cortinas), copos plásticos, gelinhos plásticos, pinos de madeira (de montar móveis), bolinhas de pompom (de armarinhos de costura), bolinhas de gude, cartas de baralho, dominó, dados, lápis, limpador de cachimbo colorido, pregadores de vários tamanhos e resistência, elásticos coloridos, formas de EVA, barbante e muito mais!





Formas, Sensibilidade e Percepção

Avaliar e estimular a sensibilidade e percepção é MUITO mais que localizar e diferenciar estímulos. Esta é a parte inicial de um processo complexo, que só é testado e estimulado totalmente com desafios que replicam como nosso cérebro percebe o mundo e nosso corpo. E não é APENAS localizando e diferenciando, é construindo a nossa versão única do estímulo e interagindo com ela.

Identificar Formas

Separe objetos de formas, tamanhos e texturas diferentes e coloque em um recipiente que a pessoa não veja os objetos, ou faça com os olhos fechados.
O que fazer: Pegue um objeto e diga o que é.
O que estimula: a parte sensorial tátil e proprioceptiva, e a percepção para juntar diferentes informações e memórias para identificar e nomear cada objeto.
Modos de progressão:
-se for muito difícil a identificação, coloque na mesa as mesmas formas, peça que a pessoa reconheça as da mesa com a mão menos afetada ou apenas com os olhos e só então localize as iguais com a outra mão;
-começar com formas familiares (chave, anel, relógio, caneta, lápis, borracha, pregador, clips de papel, etc);
-evoluir para formas mais complexas e depois para a caracterização do objeto, sem dar nome a ele.

Observe:
-o manuseio das formas;
-as dificuldades presentes:: sentir a forma e textura (sensorial)ou juntar informações para construir o objeto (perceptual);
-a dificuldade para caracterizar ou nomear o objeto;
-se há dificuldade para sentir que há objeto na mão.

DICA: anote o tempo para identificar cada forma, ou o número de formas identificadas determinado tempo para quantificar o desempenho.

Cartas e cognição

Cartas de baralho ou jogo UNO são excelente recurso para estimular a cognição em várias demandas: atenção, planejamento, organização espacial, memória, tempo de reação, inibição de resposta, entre outros. Além de estimular a motricidade de diferentes maneiras.

Organizar cartas de baralho

Coloque cartas de todos os naipes empilhadas na mesa ou segurando com a outra mão. Ou cartas do UNO, de uma ou mais cores conforme a dificuldade.
O que fazer:: Organize as cartas na mesa conforme a numeração.
O que estimula: A atenção e percepção das características da carta, a percepção espacial para dispor as cartas adequadamente, o planejamento da estratégia de movimento para posicionar as cartas considerando a categorização por naipe ou cor e a ordem numérica, a identificação e correção de erros.
Modos de progressão:
-começar separando as cartas por naipe ou cor antes de organizar por número
-colocar cartas de todos os naipes (ou cores) juntos e posicionar conforme a ordem numérica e naipe (ou cor);
- além de organizar as cartas falar qual o número e naipe (ou cor) conforme elas são viradas. Alternar entre falar número e naipe ou cor conforme comando do terapeuta.
- marcar o tempo para organizar um bloco de cartas;

Observe:
-o tempo e a dificuldade para identificar a carta e encontrar sua categoria (cor ou naipe)
-a organização espacial das cartas na mesa, a posição da carta;
-a identificação e correção de erros

DICA: anotar o tempo para finalizar a tarefa, o número de erros autocorrigidos e/ou o número de erros não corrigidos podem ser maneiras de quantificar a tarefa

Copos: alcance, preensão e manipulação

Já pensou na infinidade de combinações de movimentos que fazemos para alcançar, pegar, manipular, segurar, soltar, abrir, fechar, rosquear, dobrar, separar objetos em nosso dia a dia? Então precisamos de uma variedade de exercícios para esta habilidade ou que pelo menos abordem seus componentes com diferentes objetos e condições.

Uso copos plásticos em muitos exercícios de alcance, preensão e manipulação. Em diferentes posturas, movimentos, em tarefas que envolvem não apenas alcance, preensão e manipulação mas coordenação, estratégia, controle postural, força e resistência. Isso mesmo, pequenas adequações e uma infinidade de possibilidades!

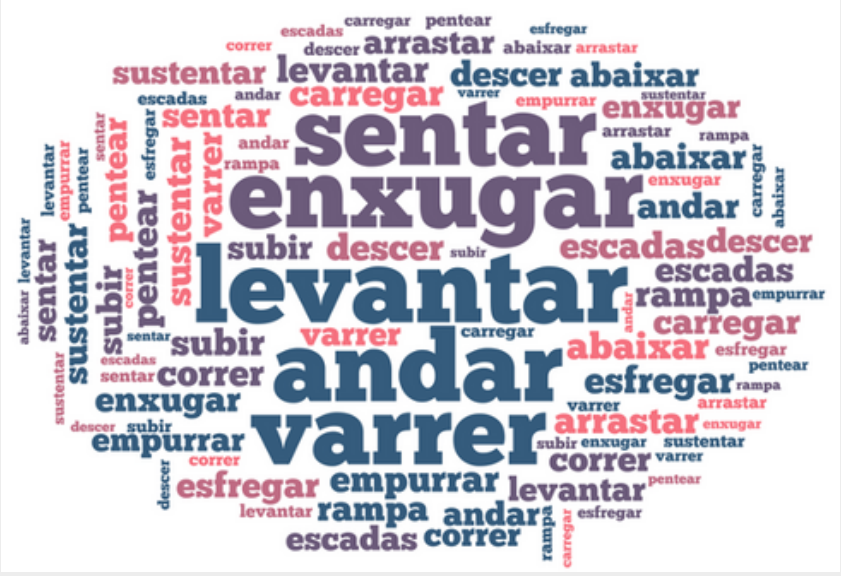
Aqui um exercício bem simples: transferir e posicionar vários copos na prateleira. Estimulando o alcance, a preensão, pronação e supinação (incluir o virar o copo antes de colocar), equilíbrio conforme a posição inicial do copo e altura da prateleira. E dá pra incluir cognição com cores, sequências, etc.

Construir uma torre de copos. Estimulando a preensão, supinação, manipulação, extensão de punho e cotovelo, elevação do ombro, alcance ao pegar o copo na mesa e conforme altura da torre. Além de planejamento e coordenação. Neste exemplo já era uma progressão, note a carga colocada no punho para associar ganho de força e resistência.

DICA: Para progressões ajuste a posição dos copos para aumentar a demanda do alcance, exigindo maior demanda de controle postural (mesmo que na posição sentada) e maior ADM. Coloque objetos no copo para aumentar seu peso, incluindo força e resistência ao exercício. Solicite manipulações do copo como girar na mão ou na mesa. Utilize as cores com regras para aumentar a demanda cognitiva.

AVD's para Força e Resistência

Agora bem básico mas não tão óbvio: sabe que pode usar o peso do próprio corpo e tarefas do dia a dia para ganhar força e resistência muscular, certo? E o melhor, sem nenhum recurso. Só precisa reforçar com seu cliente, que cada vez que fizer em casa ele não só está melhorando seu desempenho em um movimento do dia a dia, mas ganhando força e resistência que vão deixar este movimento melhor e favorecer o ganho de outros!



Não esqueça de fazer as devidas orientações especialmente quanto à segurança, adequações necessárias para obter o melhor desempenho de acordo com o quadro atual e considerar eventuais assimetrias que você possa explorar no movimento, progressão em termos de amplitude de movimento e número de repetições ou tempo de execução.
E faça um controle dos parâmetros necessários de acordo com o caso para monitorar os ganhos e adequar conforme a progressão.

Alvos e coordenação

Mais uma vez óbvio, mas pensando em possibilidades. Atingir alvos para a coordenação. Alvos que podem ser maiores no começo e diminuir conforme a progressão. As características dos objetos podem ainda exigir movimentos coordenados para ajustar a posição da peça conforme o alvo, demandas cognitivas podem ser inseridas em alvos específicos conforme o objeto, velocidade pode ser usada para aumentar a dificuldade!
Lembre-se que para colocar um objeto em um alvo é preciso coordenar toda sequencia, direção, velocidade e metria do movimento, escolhendo bem seu alvo de acordo com seus objetivos esta tarefa pode exigir maior ou menor precisão, e maior ou menor demanda cognitiva associada!

Explore a posição e precisão dos alvos, use diferentes objetos e crie desafios!
As argolas se encostassem na garrafa iriam derrubá-la, os gelinhos precisavam ser colocados conforme a cor e sem encostar nos parafusos.

Comece com alvo maior e evolua para o mais preciso
Então varie as características dos objetos nos diferentes alvos

Molas e controle postural

Molas são incríveis para estimular tanto a co-contração, fundamental no controle postural, quanto os ajustes e respostas posturais rápidas. Tudo depende de como você combina molas e tarefas!

Molas e estratégia do passo

Coloque as molas presas ao tornozelo e à barra paralela ou outra estrutura firme.
O que fazer: Coloque a pessoa posicionada de modo que haja tensão na mola a puxando para frente ou para trás (conforme a direção que pretende treinar) e então peça que ela comece dando o passo ao seu comando, deixando a mola facilitar o passo.
O que estimula: A velocidade e amplitude do passo, e os ajustes posturais enquanto o outro pé está firme no chão com a outra mola.
Modos de progressão:
-comece ajudando a deslocar o peso para a perna que não dá o passo;
- inicie o passo com seu comando e depois peça que a pessoa se organize para dar o passo ;
- evolua alternando os pés e depois a direção do passo e depois recomece sem as molas;

Observe:
-se a dificuldade maior é em soltar o pé mesmo com a mola ou manter o equilíbrio na perna que fica parada;
-diferenças entre os lados e respostas anterior e posterior;

Dicas: use diferentes resistências de molas ou elásticos (as molas são mais práticas mas pode ser faixa elástica).
E se não tiver onde fixar, prenda no seu pé e no do cliente e você fixa o seu pé ou dá o passo, junto direcionando o movimento.

Obstáculos e Marcha

Muito óbvio mas será que todos exploram mesmo todo potencial deste recurso?

Diferentes combinações de obstáculos podem treinar muitas habilidades na marcha.
Conforme a altura e o comprimento do obstáculo já temos diferentes respostas.
Mudando a tarefa: contornar, transpor, girar ou subir e descer, para treinar diferentes habilidades.
Com qual membro avançar primeiro diante do obstáculo também treina diferentes habilidades.
Isso tudo só falando de obstáculo.
Em cada componente ainda tem como colocar variações de velocidade, dupla tarefa, interrupções e muito mais!

Marcha lateral com obstáculos

Coloque obstáculos no chão em fila.
O que fazer: Ande para o lado passando por cima dos obstáculos.
O que estimula: Estabilidade de quadril no MI de apoio, tríplice flexão associada à abdução e adução conforme o lado do passo.
Modos de progressão:
-maior altura e distância dos obstáculos;
-aumentar velocidade ou interromper o movimento durante a passagem pelo obstáculo;
-dupla tarefa motora (associando movimentos de MMSS) ou cognitiva

Alvos, mobilidade e transferências

Às vezes por dor ou medo é difícil ir um pouquinho mais na amplitude de movimento, seja pra girar, inclinar o tronco, fletir um pouco mais o quadril, o joelho, esticar um pouco mais o braço. E por mais que o fisioterapeuta fique pedindo para o cliente ir um pouco mais, nem sempre o cérebro obedece!!!

Acerte o alvo

Espalhe alvos pela sala! Conforme seus objetivos em mobilidade posicione estes alvos de modo a explorar posturas, amplitudes de movimento, rotações e alcances necessários para completar a tarefa.
O que fazer: Pegue a argola de uma posição e colocar em outra.
O que estimula: Atenção, memória, alcance, mobilidade de tronco e de MMII, controle postural, motricidade
Modos de progressão:
-altura dos objetos;
-tarefas que envolvam a manutenção da postura por mais tempo;

Este foi um exemplo de mobilidade já com demanda de equilíbrio importante, mas uso alvos em tarefas que exigem mobilidade no rolar e girar o tronco sentado (passar argola de um lado para o outro), na preparação para o levantar (fazendo o deslocamento anterior para atingir o alvo em diferentes alturas) e muito mais!!!
Como sempre, é só adequar a um objetivo claro e o quadro atual de seu cliente!

Considerações Finais

Espero que tenha gostado, que coloque em prática e tenha muitos resultados em seus atendimentos!

Este e-book é parte do nosso material didático do curso Fundamental na Fisioneuro. No curso temos um e-book para cada uma das disfunções abordadas nos módulos, incluindo a base teórica para elaboração de exercícios, mais opções de exercícios e as particularidades e adequações pertinentes a cada exercício considerando a disfunção, as características das condições neurológicas que podem afetar o desempenho no exercício ou que podem ser estimuladas com eles.

Se gostou, siga nos acompanhando nas redes sociais, e para mais informações sobre nosso curso acesse o link abaixo:

QUERO INFORMAÇÕES DO CURSO

Clique nos links abaixo para acessar:

www.fundamentalnafisio.com.br

@fisiotatiana

fundamentalnafisio

Até Breve!

Dra Tatiana de Paula

*todos os direitos de conteúdo e imagens reservados