

Depois das manobras de reposicionamento para a VPPB

FOLHETO EXPLICATIVO



Autor: Joseph Lacko, Doutor em Fisioterapia



O que esperar depois do tratamento da VPPB?

Às vezes o motivo pelo qual as pessoas se sentem tontas ou como se estivessem girando, é a presença de pequenos cristais que temos dentro da orelha interna que caem em uma parte desta da qual eles não pertencem. Se esta é a razão pela qual você está se sentindo tonto, o Fisioterapeuta pode realizar algumas “manobras de reposição canalítica” – as quais envolvem girar sua cabeça em algumas direções enquanto você estiver deitado – para poder colocar os cristais aonde eles pertencem. Geralmente apenas uma manobra é necessária. Algumas vezes a manobra é realizada mais de uma vez ou até mesmo diversas vezes para obter melhores resultados. Existem situações em que os cristais ficam “presos” e não voltam para o lugar que eles pertencem na mesma velocidade com que eles deveriam. Se este for o caso, o Fisioterapeuta pode usar um aparelho que produz vibração durante as manobras de reposicionamento para tentar soltar estes cristais que estavam presos e fazer com que eles se movimentem.

Como eu vou saber que o tratamento está funcionando?

Você irá saber que o tratamento está funcionando simplesmente porque os movimentos que antes faziam com que você se sentisse tonto(a) serão melhor tolerados. Se após alguns dias você continuar com tonturas ou sentir que está girando, então o Fisioterapeuta irá decidir se realizará as manobras novamente.

Pesquisas mostram que manobras de reposição canalítica são eficazes em 80-90% dos casos. Depois das manobras você pode se sentir enjoado(a), tonto(a) ou se sentir mais desequilibrado(a) que antes. Estes sintomas podem durar por horas. No dia das manobras evite atividades de risco, isto é, aquelas que coloquem você em risco de cair. Seu Fisioterapeuta eventualmente poderá lhe prescrever alguns exercícios para realizar em casa para melhorar seu equilíbrio e a tontura que pode permanecer.



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org

Depois das manobras de reposicionamento para a VPPB

 NeurologySection



O que mais devo fazer após o tratamento?

Por muitas horas você não poderá mover sua cabeça rapidamente ou movimentá-la para cima (ex: olhar para o céu) ou movimentá-la para baixo (ex: olhar para seus sapatos, pegar algo do chão). Você pode dormir em qualquer posição que escolher neste dia. No dia seguinte você DEVE continuar com suas atividades normalmente e movimentar sua cabeça normalmente dentro do possível. Isto fará com que você se recupere mais rápido e até lá, girar a cabeça não vai fazer com que o problema volte.

A tontura pode voltar?

Nos três primeiros anos após o tratamento, os sintomas retornam em 30% das pessoas que tiveram VPPB. Se isto acontecer, você deve contatar o Fisioterapeuta. Se ele(a) achar que os cristais saíram fora do lugar, talvez eles realizem as manobras novamente. Pesquisas mostram que o melhor tratamento são as manobras, e elas podem ser funcionar diversas vezes, algumas vezes mais rápido, outras mais devagar. Se a tontura voltar e os cristais estiverem em lugar diferente, uma manobra diferente poderá ser realizada. Você NUNCA deve tentar colocar seus cristais no lugar por si próprio, a não ser que o Fisioterapeuta decida que você deva realizar sozinho e lhe mostre como realizar. Fazer as manobras sozinho pode piorar seu estado.

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta

 APTA

American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org