
Manual de Exercícios para o Doente com Parkinson



Índice

Exercícios de Marcha	05
Exercícios de Movimento	06
1. Rotação de Pescoço	06
2. Rotação do tronco com rotação do pescoço	06
3. Rotação de um lado para o outro	07
Exercícios de Equilíbrio	08
1. Equilíbrio de uma perna	08
2. Equilíbrio Dinâmico Simples	08
3. Equilíbrio Dinâmico numa atividade mais complexa Levantar e sentar sem a utilização das mãos	09
4. Caminhar em linha reta	10
Exercícios de Alongamento	11
4. Isquiotibiais	11
5. Tríceps Sural	11
6. Flexores Plantares e Dorsais	12
7. Tríceps Braquial	12
8. Punho	13
9. Rotação de Ombro	13
10. Quadríceps	14
11. Rotação Dupla do Tronco	15
12. Rotação simples da anca	15
13. Alongamento da Anca	16
14. Alongamento da coxa em escada	16
Exercícios de Fortalecimento	17
1. Postura	17
2. Flexão de braços com cadeira	17
3. Flexão de braços de parede	18
4. Agachamento de parede	18
5. Agachamento	19

Este manual foi criado para ajudar todos os doentes e cuidadores de pessoas com Parkinson. Este, tem por objetivo dar a conhecer alguns dos exercícios específicos e direcionados para as pessoas com Parkinson, para a exercitação do seu corpo, numa tentativa de lidar melhor com a doença e de melhorar a qualidade de vida de quem tem a doença.

Os estudos indicam que fazer exercício ajuda as pessoas com a doença de Parkinson a melhorar a sua mobilidade e a desempenhar as tarefas rotineiras de uma forma mais facilitada. Dos benefícios da realização de exercício regularmente salientam-se: melhoria do bem-estar e da qualidade de vida, mobilidade mais facilidade para as tarefas diárias, melhorar a flexibilidade muscular; fortalecer a estrutura óssea e melhorar as articulações; melhorar a postura e ter movimentos mais rápidos.

Com esta doença, é natural que, com o passar do tempo se vão tendo algumas dificuldades até nos movimentos diários. Assim, estas pessoas deverão, sempre que lhes for possível, fazer alguns dos seguintes exercícios, a fim de poderem retardar a sua perda de movimento. Diferentes estádios da DP exigem programas de exercício que devem ser discutidos com o seu fisioterapeuta e médico Neurologista, de forma a evitar colocar o doente em maior risco que benefício. Exercícios simples como sentar e levantar-se são relevantes para o fortalecimento das pernas, ao mesmo tempo que lhe permitem treinar uma atividade que já necessita no dia-a-dia. Neste manual, é possível encontrar exercícios de marcha, movimento, flexibilidade e alongamentos, onde são trabalhados todos os músculos.

Estes exercícios podem ser feitos em casa, diariamente se possível, e devem ter sempre o apoio e a vigilância de um familiar/amigo/cuidador. Alguns exercícios poderão não ser indicados a algumas pessoas. Antes de dar início a estes exercícios, deverá consultar o seu médico ou o seu fisioterapeuta, para que este determine se será seguro que os execute e quais os que mais se adequam a si.

A explicação dos exercícios é acompanhada de imagens ilustrativas dos mesmos, para que o doente possa perceber como os exercícios devem ser realizados. Faça os exercícios ao seu ritmo, tentando melhorar a sua execução de cada vez que o faz, tente seguir todas as instruções mencionadas em cada exercício. Mas lembre-se sempre de que caso se sinta com dores, esteja inseguro ou considere o exercício muito difícil deverá parar de imediato a execução do mesmo.

Lembre-se que o objetivo principal é aumentar a sua mobilidade diária!

Exercícios de Marcha

Andar é uma das atividades mais complexas para o doente de Parkinson, essencialmente devido à questão da postural, à instabilidade sentida e à dificuldade que sentem em iniciar a marcha. Alguns dos exercícios que o poderão ajudar são:

- Afastar os pés um do outro, para ganhar maior estabilidade e evite que os pés se cruzem à frente um do outro;
- Enquanto caminha, tente levantar os joelhos e não os pés, deste modo conseguirá dar passos mais largos e evitará chutar os pés para a frente;
- Leve um pequeno objeto nas mãos, para que os seus braços oscilem mais e melhore o seu equilíbrio;
- Enquanto caminha, olhe para a frente;
- Experimente caminhar ao som de uma música com algum ritmo ou faça uma contagem mental dos seus passos;
- Quando pretender mudar de direção, faça-o com tempo, não se tente virar de uma só vez, experimente esticar o braço do lado para o qual pretende virar, para manter o equilíbrio;
- Caminhe com as costas o mais direitas possível.
À medida que o tempo vai avançando, tente aumentar o ritmo da caminhada e tente aumentar a sua passada.



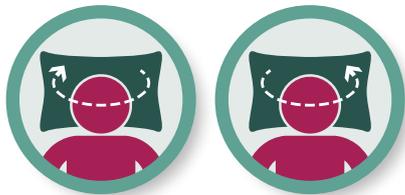
Exercícios de Movimento

Antes de iniciar o exercício deverá:

- Deite-se no chão ou num colchão;
- Coloque uma almofada ou uma toalha enrolada por baixo do seu pescoço, de forma a que esta esteja alinhada com o tronco;

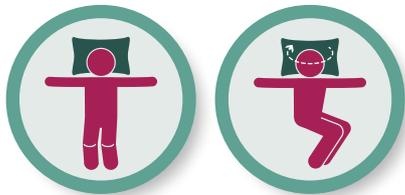


1. ROTAÇÃO DE PESCOÇO



- Rode a cabeça para um lado, mantenha a posição de 10 a 20 segundos de cada lado
- Repita o exercício 2 a 3 vezes.
De forma a estar mais confortável, flita os joelhos, diminuindo a tensão sobre a região lombar da coluna vertebral.

2. ROTAÇÃO DO TRONCO COM ROTAÇÃO DO PESCOÇO



- Deite-se de costas, com os joelhos fletidos;
- Estique os braços, como se estivesse a formar um T, com as palmas das mãos para cima;
- Deixe que as duas pernas baixem para um lado;
- Rode a cabeça para o lado contrário às pernas;
- Mantenha a posição de 10 a 20 segundos;

Exercícios de Movimento

- Repita o mesmo exercício para o lado contrário, mantendo a posição de 10 a 20 segundos;
- Repita o exercício 2 a 3 vezes

3. ROTAÇÃO DE UM LADO PARA O OUTRO



- Deite-se de costas, com os joelhos fletidos;
- Coloque os seus braços ao lado do seu tronco;
- Traga um dos seus braços para o lado contrário juntamente com ambas as pernas;
- Rode também a cabeça e o corpo para o mesmo lado
- Repita o exercício para o outro lado
- Repita o exercício 2 a 3 vezes

Exercícios de Equilíbrio

1. EQUILÍBRIO DE UMA PERNA



Este exercício tem como objetivo treinar o equilíbrio e a estabilidade das articulações. Deve ser mantida uma postura direita, deve apoiar-se em algum objeto imóvel, para aumentar o equilíbrio e para evitar quedas. Neste exercício, apenas deve fletir o joelho.

1. Com os olhos abertos, flita o joelho, apoiado no objeto imóvel, passando o seu peso para o membro inferior contrário, mantenha-se nesta posição durante 30 segundos. Repita o exercício com o membro inferior contrário.
2. Com os olhos abertos, flita o joelho, sem se apoiar no objeto imóvel, passando o seu peso para o membro inferior contrário, mantenha-se nesta posição durante 30 segundos. Repita o exercício com o membro inferior contrário.
3. Com os olhos fechados, flita o joelho, apoiado no objeto imóvel, passando o seu peso para o membro inferior contrário, mantenha-se nesta posição durante 30 segundos. Repita o exercício com o membro inferior contrário.
4. Com os olhos abertos, flita o joelho, apoiado no objeto imóvel, passando o seu peso para o membro inferior contrário, mantenha-se nesta posição durante 30 segundos. Repita o exercício com o membro inferior contrário.

2. EQUILÍBRIO DINÂMICO SIMPLES



Exercícios de Equilíbrio

Neste exercício pretende-se treinar o equilíbrio aquando da realização de uma atividade funcional, levantando os calcanhares e ficando em bicos de pés.

Em pé, apoiando o seu peso nos membros inferiores, de olhos abertos, deverá transferir o seu peso para trás e para a frente, ao levantar os calcanhares. Deverá fazer este exercício primeiramente apoiando-se num objeto imóvel, de seguida sem recorrer a nenhum apoio e posteriormente com os olhos fechados.

3. EQUILÍBRIO DINÂMICO NUMA ATIVIDADE MAIS COMPLEXA - LEVANTAR E SENTAR SEM A UTILIZAÇÃO DAS MÃOS



Com este exercício, pretende-se fortalecer os músculos do tronco e os membros e, ao mesmo tempo, treinar o equilíbrio associado a esta atividade. O doente deve sentar-se em metade da cadeira e inclinar-se de modo a que as suas costas fiquem junto ao encosto da cadeira, mantendo as costas direitas, este exercício é facilitado se for colocada uma almofada na região lombar (que não deverá tocar no encosto da cadeira). Os joelhos do doente devem estar fletidos e os seus pés em contacto com o chão. Deverá puxar o tronco para a frente, e de seguida deverá fazer força para se levantar. Deverá por fim voltar à posição inicial, sentando-se novamente na cadeira. Para fazer este exercício de forma correta, as costas devem manter-se sempre direitas ao executar o movimento. Poderá utilizar os braços cruzados no peito, como um auxílio à realização deste movimento. O doente deverá, desejavelmente, demorar 3 segundos a se levantar e 3 segundos a se voltar a sentar.

Deverá por fim repetir o exercício com os olhos fechados.

Exercícios de Equilíbrio

4. CAMINHAR EM LINHA RETA



- Deverá caminhar em linha reta, com passos bastante curtos, de forma a que o calcanhar de um pé encoste ao outro pé. Deve começar este exercício de forma acelerada e ir reduzindo a velocidade do movimento, até que permaneça cerca de 10 segundos, mantendo o equilíbrio, com um pé diante do outro, sempre em linha reta. Repita o exercício de olhos fechados.

Exercícios de Alongamento

4. ISQUIOTIBIAIS



- Coloque-se de pé, atrás de uma cadeira, com os joelhos esticados.
- Apoie-se no encosto da cadeira, com as duas mãos e incline o tronco para a frente, garantindo que as suas costas ficam direitas
- Deverá manter-se nesta posição 10 a 30 segundos. Após esse tempo, deverá erguer-se lentamente, apoiando-se no encosto da cadeira.

5. TRÍCEPS SURAL



- Coloque-se de pé, com as duas mãos apoiadas na parede, com os braços direitos. Dobrar ligeiramente o joelho da perna que ficar à frente, mantendo a perna que ficar atrás esticada, sendo que o pé da perna que ficar atrás deve estar ligeiramente virado para dentro. A distância entre as duas pernas deverá ser cerca de 50 centímetros.
- O doente deverá sentir a perna de trás a alongar. Se tal não acontecer deverá afastar mais as pernas uma da outra, para que os músculos alonguem.
- Deverá manter-se nesta posição 10 a 30 segundos.

Exercícios de Alongamento

- Seguidamente, deverá fletir também o joelho da perna de trás, mantendo-se nesta posição 10 a 30 segundos. Repetir o exercício 2 a 3 vezes.

6. FLEXORES PLANTARES E DORSAIS



- Sente-se em metade da cadeira, inclinando o seu tronco para trás, utilizando uma almofada como apoio para as suas costas;
- Estique as pernas, ficando com as pernas direitas, com os calcanhares no chão. Este exercício tem como objetivo sentir as pernas a alongarem. Caso tal não aconteça, deverá levantar ligeiramente os pés do chão, mantendo os calcanhares no chão;
- Deverá manter-se nesta posição 10 a 30 segundos. Repita o exercício 2 a 3 vezes.
- De seguida deverá puxar os pés na sua direção, para alongar a parte posterior dos tornozelos. Repita 2 a 3 vezes. Este exercício deverá ser realizado com os pés descalços, para uma melhor execução.

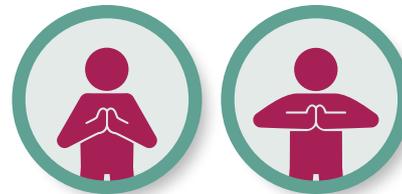
7. TRÍCEPS BRAQUIAL



Exercícios de Alongamento

- Segure, com uma mão atrás das costas uma toalha.
- Com o outro braço atrás das costas deverá alcançar a outra ponta da toalha. O objetivo deste exercício é ir aproximando as suas mãos uma da outra, não largando a toalha, quando sentir os seus braços a alongar, deverá manter a posição durante 10 a 30 segundos.
- Após esse tempo, deverá inverter a posição dos braços. Repita o exercício 2 a 3 vezes em cada posição.

8. PUNHO



- Junte as duas mãos, à frente do peito, de modo a que os cotovelos estejam a apontar para o solo.
- Eleve os cotovelos, de forma a que o seu antebraço fique paralelo ao solo, sem deixar que as mãos deixem de tocar uma na outra. Mantenha esta posição de 10 a 30 segundos. Volte depois à posição inicial. Repita o exercício 2 a 3 vezes.

9. ROTAÇÃO DE OMBRO



- Deite-se no chão, utilizando uma almofada por baixo da cabeça,

Exercícios de Alongamento

para ficar mais confortável. Coloque também uma almofada debaixo dos joelhos, fletindo-os, para que seja diminuída a tensão sobre a coluna vertebral.

- Coloque os braços de lado, ao nível dos seus ombros. Posteriormente, flita os cotovelos, fazendo um ângulo de 90°, colocando as palmas das mãos para cima, paralelas ao teto. Os antebraços irão perder o contacto com o solo, mas os braços não.
 - Faça uma rotação dos seus ombros ao deitar os antebraços para trás, de forma a sentir os ombros a alongarem. Caso sinta algum desconforto durante a sua execução deve parar o exercício.
- Mantenha a posição 10 a 30 segundos e repita 2 a 3 vezes.

10. QUADRÍCEPS

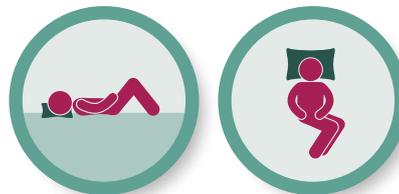


Deite-se no chão, pode utilizar um colchão, para ficar mais confortável. Deverá posicionar-se de lado, de forma a que os seus membros estejam alinhados. Utilize uma almofada para também a sua cabeça estar alinhada com o resto do corpo, apoie a almofada no braço que ficar por baixo, esticando-o. O joelho da perna que ficar em cima deverá ser fletido.

- Deverá tentar alcançar o seu pé, cuja perna está fletida, com a sua mão, segurando o calcanhar. Se não o conseguir, poderá colocar uma fita (ou objeto semelhante) no pé, ficando a segurar a fita.
 - Puxe o pé ou a fita para a sua perna, até que sinta a sua coxa a alongar. Caso sinta câibras na perna de cima, deverá parar o exercício e alongar a perna em questão.
- Repita o exercício 2 a 3 vezes.

Exercícios de Alongamento

11. ROTAÇÃO DUPLA DO TRONCO

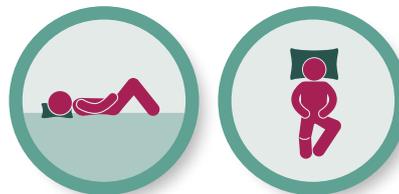


Não realize este exercício caso tenha sofrido uma fratura ou tenha sido submetido a uma cirurgia no troco, exceto se o seu médico estiver de acordo com a sua realização.

Este exercício serve para alongar os músculos laterais do tronco.

- Deite-se no chão, pode utilizar um colchão, para ficar mais confortável.
 - Dobre os joelhos, de forma a que os pés fiquem em contacto com o chão. Poderá utilizar uma almofada, para ficar mais confortável.
 - Com os dois ombros no chão, desça os joelhos em simultâneo para um lado, mantenha-se nessa posição 10 a 30 segundos. De seguida volte à posição inicial e repita o exercício para o lado contrário.
- Repita este exercício 2 a 3 vezes.

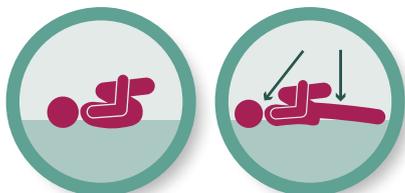
12. ROTAÇÃO SIMPLES DA ANCA



- Deite-se no chão, pode utilizar um colchão, para ficar mais confortável.
 - Dobre os joelhos, de forma a que os pés fiquem em contacto com o chão. Poderá utilizar uma almofada, para ficar mais confortável.
 - Com os dois ombros no chão, desça um dos joelhos lentamente para o lado, deixando a outra perna dobrada e imóvel.
 - Traga o joelho para a posição original.
- Repita o exercício 2 a 3 vezes com cada perna.

Exercícios de Alongamento

13. ALONGAMENTO DA ANCA



- Deite-se de costas;
- Puxe os seus joelhos para o peito, com a ajuda dos dois braços
- Deite uma das pernas no chão enquanto mantém o joelho contrário junto ao peito
- Mantenha esta posição durante 20 segundos;
- Volte a juntar os joelhos ao peito e troque de perna
Repita o exercício 2 a 3 vezes

14. ALONGAMENTO DA COXA EM ESCADA



- Coloque o seu calcanhar esquerdo no primeiro degrau de uma escada;
- Apoie-se no corrimão;
- Estique o seu joelho esquerdo até sentir que a parte posterior da perna está a alongar
- Mantenha a posição por 20 a 30 segundos
Repita o exercício 2 a 3 vezes com cada perna

Exercícios de Fortalecimento

1. POSTURA



- Sente-se numa cadeira, com os pés no chão
- Coloque as mãos sobre o seu colo
- Sente-se o mais direito possível e ponha o seu queixo para dentro
- Aperte as omoplatas, juntando-as o máximo que conseguir
- Mantenha-se nesta posição 20 a 30 segundos
- Volte à posição inicial e repita o exercício 2 a 3 vezes

2. FLEXÃO DE BRAÇOS COM CADEIRA



- Coloque uma cadeira encostada à parede
- Sente-se na cadeira, mantenha os pés no chão e as mãos nos braços da cadeira
- Faça força com os braços para se levantar ligeiramente da cadeira. Mantenha todo o peso do seu corpo nos seus braços.
- Mantenha os pés no chão.
- Volte à posição inicial e repita 8 a 12 vezes.
Repita este exercício 2 a 3 vezes

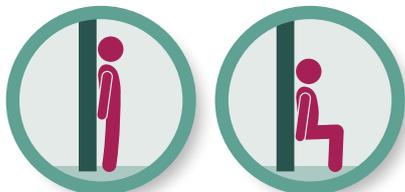
Exercícios de Fortalecimento

3. FLEXÃO DE BRAÇOS DE PAREDE



- Coloque as duas mãos na parede, para se apoiar, com os dedos apontados para o teto e ao nível dos seus ombros;
- Baixe lentamente o seu corpo em direção à parede;
- Pare antes que a sua testa toque na parede;
- Faça força com os braços e cotovelos e volte à posição inicial. Repita o movimento 8 a 12 vezes. Repita o exercício 2 a 3 vezes.

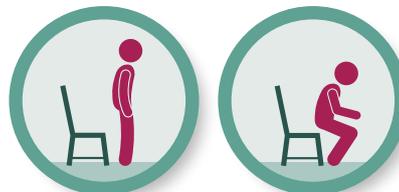
4. AGACHAMENTO DE PAREDE



- Encoste o seu tronco à parede, mantendo as pernas ligeiramente à frente;
- Deslize as costas pela parede até os seus joelhos estarem meio fletidos
- Não deixe que os seus joelhos ultrapassem os seus pés
- Com as suas costas na parede, volte à posição inicial. Repita o movimento 8 a 12 vezes. Repita o exercício 2 a 3 vezes

Exercícios de Fortalecimento

5. AGACHAMENTO



- Coloque uma cadeira contra a parede;
- Coloque-se à frente da cadeira, com os seus pés virados para a frente;
- Baixe-se lentamente, como se se fosse sentar na cadeira, mantendo as costas direitas e olhando em frente;
- Agache praticamente até se sentar e depois volte à posição inicial;
- Não deixe que os seus joelhos ultrapassem os seus pés. Repita este movimento 8 a 12 vezes. Repita o exercício 2 a 3 vezes

www.msd.pt | www.univadis.pt | Tlf: 214465700.

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama, 19 - Porto Salvo 2770-192 Paço de Arcos | NIPC: 500 191 360

Copyright © 2015 Merck Sharp & Dohme Corp., uma subsidiária Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, EUA. Todos os direitos reservados.

A MSD não aconselha a utilização de medicamentos fora das recomendações expressas nos respetivos RCM aprovados.
NEUR-1165333-0000 11/2015



Apoio:
 **MSD**