



FISIOTERAPIA

" Orientações sobre a fisioterapia para pais de crianças com epidermólise bolhosa "

<http://blog.ebinfo.world.com/?p=80>

Traduzido e adaptado por Gisele Malaquias,
fisioterapeuta em Cerqueira Cesar – SP

A importância do movimento

Para a maioria das pessoas portadoras de EB a formação de bolhas em torno das articulações, pode impedi-las de se mover plenamente, gerando rigidez articular. É por isso que o movimento é fundamental para ajudar a prevenir tal complicação. A mobilidade é absolutamente necessária para estas crianças. Elas precisam manter suas articulações móveis afim de prepara-las para todas as atividades da vida.

Contraturas

O encurtamento de músculos e outros tecidos moles pode com o tempo gerar perda de alguns movimentos. Se isso continuar, eles podem agravar-se e poderá tornar certas atividades difíceis ou mesmo impossíveis.

Se você observar que seu filho está sendo totalmente incapaz de mover qualquer uma de suas articulações, é uma boa idéia para encorajá-lo a se mover ao seu limite e repetir pedindo-lhe para ir tão longe quanto possível a cada vez. Quando feito precocemente, ele pode voltar ao normal, evitando contraturas e possíveis perdas.

Caminhar

É importante para o seu filho andar uma curta distância a cada dia (mesmo que com auxílio), independentemente de bolhas nos pés. Quando eles estiverem

muito doloridos, incentivar o uso de triciclos ou brinquedos como velotrol para que eles se possam se mover de forma independente.

Exercícios

Os exercícios devem ser estimulados o mais precocemente, uma rotina de exercícios deve ser inserida na vida dessas crianças. Tais atividades devem ser exercidas de forma lúdica e prazerosa para que a criança se sinta motivada a realizar tal atividade.

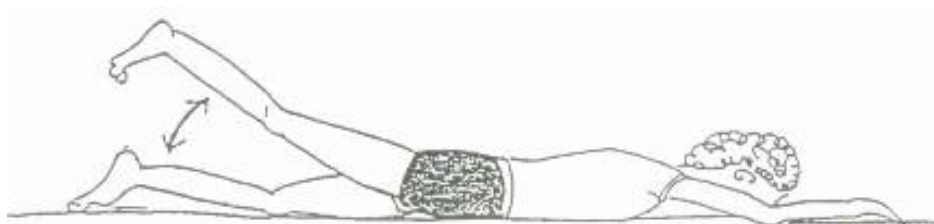
Quadril

Quando a criança passa a maior parte do tempo sentada, a articulação do quadril tende a sofrer com rigidez articular e contraturas musculares.

Deite-se de costas. Levantar a perna reta para cima. Repita com a outra perna.



Deite-se de frente. Levantar a perna reta para trás. Repita com a outra perna.



Este mesmo exercício pode ser feito em pé segurando em alguma coisa para o apoio, tal como uma cadeira.



Joelhos

Joelhos também pode perder a flexibilidade. E se inclinados por longos períodos pode resultar em uma incapacidade de endireita-los completamente.

Deite-se de costas, empurrar os pés para cima e para baixo.

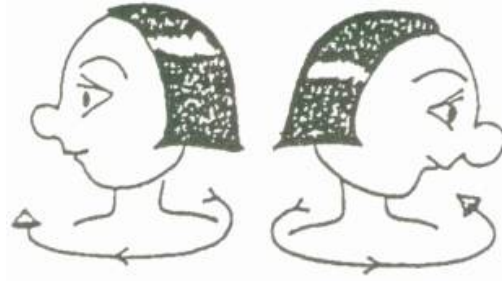


Sentado em uma cadeira, estique e dobre o joelho lentamente. Repita o mesmo exercício com o outro joelho.

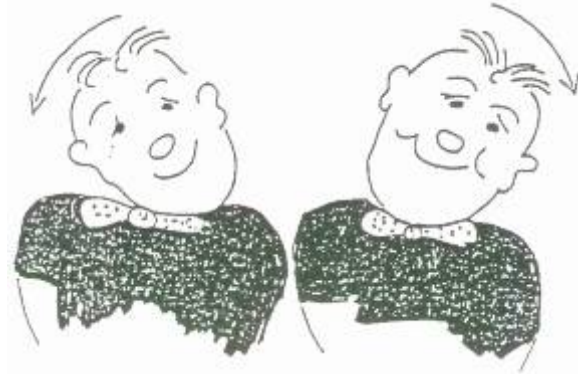


Pescoço

Vire a cabeça para a direita e depois para a esquerda sempre de forma cuidadosa.



Com o rosto olhando para a frente, encoste a orelha esquerda em direção ao ombro esquerdo. Repita do mesmo modo para o lado direito.



Olhe para o teto e depois para o chão.



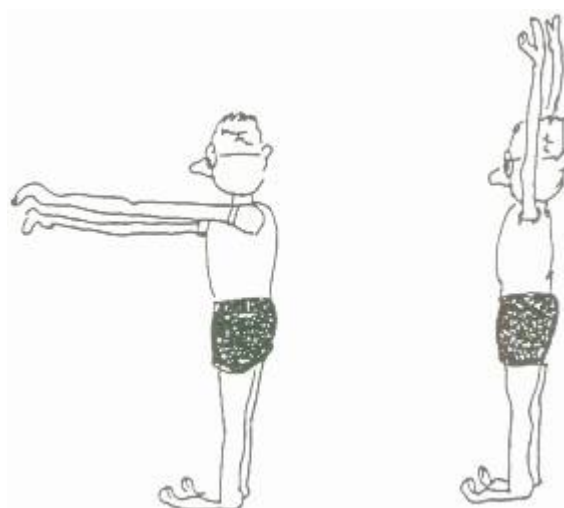
Ombros

Devido a presença de bolhas, dor ou até por medo, as crianças muitas vezes evitam chegar com os braços acima da cabeça. Isso pode levar a tensão permanente. Estes exercícios devem ser encorajados para que a perda de movimento não ocorra.

Levantar os braços para o lado até ao nível do ombro e, em seguida, para cima.



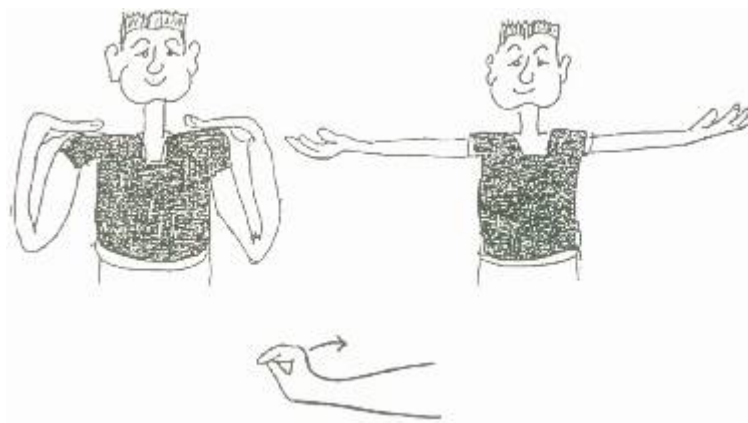
Levantar os braços para a frente e em linha reta, e em seguida leva-los acima da cabeça também com os cotovelos retos.



Cotovelos

Cotovelos também pode se tornar um pouco difícil de endireitar.

Abrir os braços para os lados, com as palmas das mãos voltadas para cima, em seguida dobrar os cotovelos e tocar os ombros. Os punhos também podem ser movimentados para cima e para baixo.



Mãos

Os exercícios mais importantes para crianças com EB, são os de separar os dedinhos das mãos, já que estes tendem a juntar uns com os outros. O mesmo pode ser feito com os dedinhos dos pés. Exercícios como abrir e fechar as mãos também estimulam as articulações dos dedos. Os movimentos das mãos são essenciais para que a criança mantenha íntegra a coordenação e a sua funcionalidade.

