



# **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

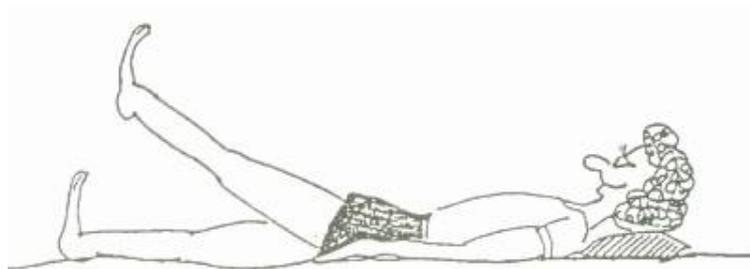
Os exercícios devem ser estimulados o mais precocemente, uma rotina de exercícios deve ser inserida na vida dessas crianças. Tais atividades devem ser exercidas de forma lúdica e prazerosa para que a criança se sinta motivada a realizar tal atividade.

---

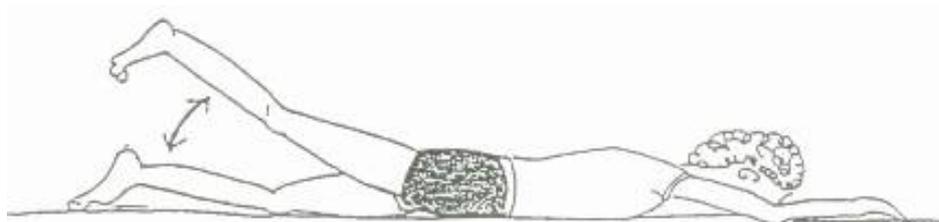
### Quadril

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.

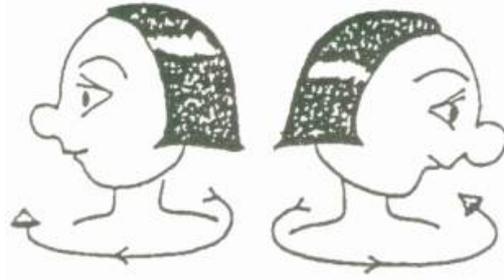


Sentado em uma cadeira, estique e dobre o joelho lentamente. Repita o mesmo exercício com o outro joelho.

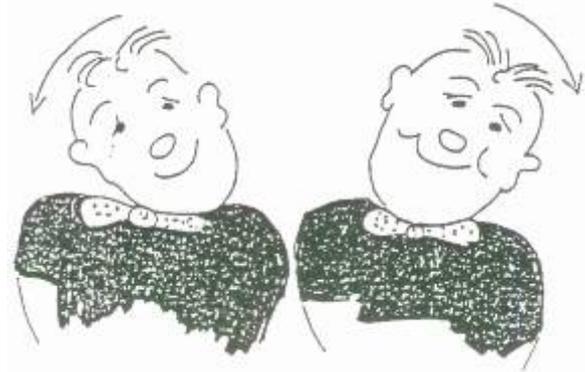


## Pescoço

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.

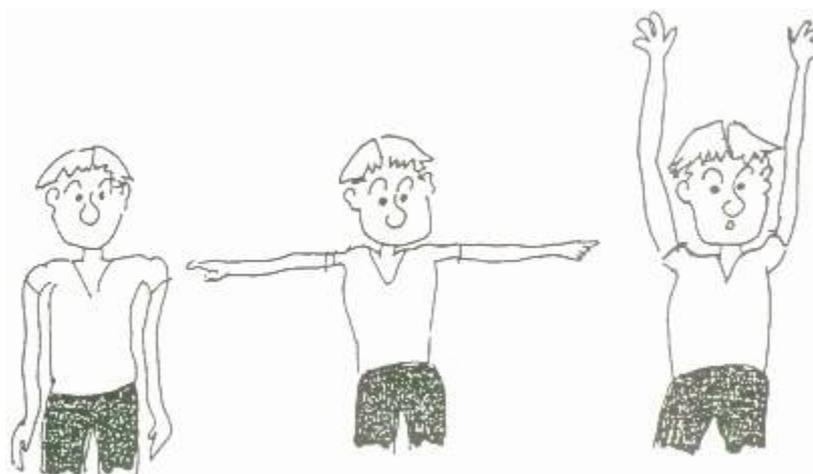


---

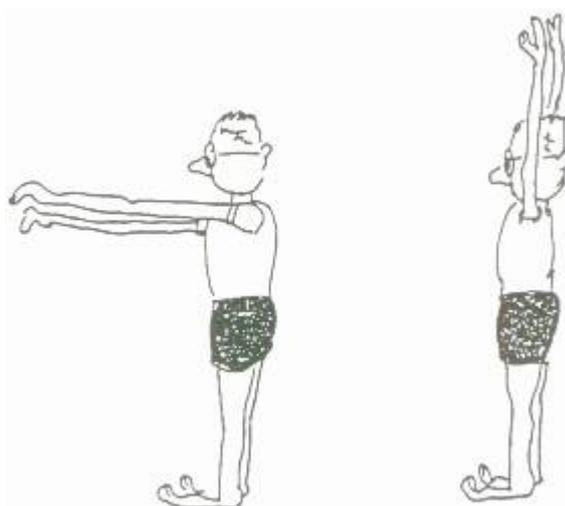
## Ombros

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.

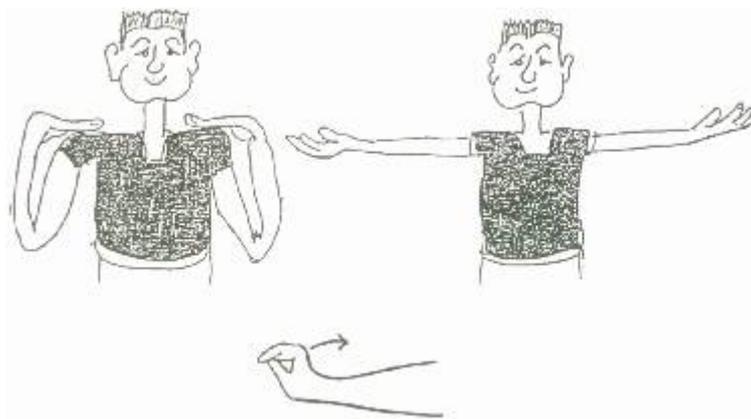


---

## 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 importante 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.

