



H. Alterações do Tónus Muscular



H. Alterações do Tónus Muscular

O tónus muscular corresponde à flexibilidade dos músculos, ou seja à resistência que sentimos quando esticamos ou encolhemos um segmento do nosso corpo. Consoante a existência ou não de doença, como é o caso de uma lesão medular, pode estar aumentado, normal ou diminuído.

Flacidez

No caso de uma lesão medular que se localiza muito em baixo, correspondendo, grosso modo, à região lombar, verifica-se geralmente um grande aumento da flexibilidade dos músculos abaixo da lesão. A sustentação das pernas faz-se à custa da estrutura óssea. Nestas circunstâncias o tónus muscular está diminuído, ou seja o quadro denomina-se de flacidez.

Espasticidade/espasmos

Se pelo contrário a lesão medular é mais alta atingindo as regiões acima da região lombar, é frequente uma diminuição da flexibilidade dos músculos quando mobilizados, ou seja, estes contraem-se, espontaneamente ou em resposta a qualquer estímulo (espasmos). Nestas circunstâncias temos um aumento do tónus muscular ou seja espasticidade.

O que fazer com a espasticidade?

A espasticidade tem efeitos positivos e negativos. Uns são de evitar, os outros podem ser aproveitados.

Efeitos positivos:

- melhoria da postura (por exemplo na cadeira de rodas);
- sustentação para assumir a posição de pé e eventualmente fazer marcha;
- manter a contracção muscular, o que impede a atrofia do músculo;
- promover, através da contracção muscular, a circulação de sangue;
- melhorar a respiração (através da contracção dos músculos abdominais e do tórax).



Efeitos negativos:

- os espasmos podem surgir de repente e provocar instabilidade tanto na cadeira de rodas como na posição de pé e na marcha.
- a espasticidade pode impedir o afastamento das pernas dificultando as algaliações, a higiene e a actividade sexual.
- a contracção muscular exagerada e os espasmos podem fazer roçar a pele em superfícies próximas provocando o aparecimento de lesões.
- impedindo a mobilização dos vários segmentos dos membros afectados, pode contribuir para a retracção de músculos e tendões e levar à deformidade e/ou dor.

Como viver com espasticidade?

A espasticidade não tem cura mas trata-se, isto é, existe um conjunto de medidas e tratamentos que a controlam, mantendo-a de forma a eliminar os seus efeitos prejudiciais preservando apenas os que são benéficos.

Inibe-se a espasticidade com:

- mobilizações suaves dos membros em todo o movimento permitido pela articulação;
- adopção de posturas relaxantes (como a posição de Buda);
- estiramento dos músculos;
- uso de medicação consoante a prescrição do médico.