



I. Protecção Articular e outras Estratégias para o Desempenho



I. Protecção Articular e outras Estratégias para o Desempenho

O impacto e as consequências que uma lesão medular pode provocar numa pessoa, apresentam sempre um compromisso maior ou menor do seu desempenho ocupacional e consequentemente da sua autonomia.

Este défice no desempenho ocupacional é motivado muito directamente pela diminuição da força muscular, pelas alterações sensitivas e do tónus, pela perda do equilíbrio e da capacidade de prensão/manipulação de objectos, etc; mas também indirectamente, pelas dificuldades na acessibilidade, como por exemplo, os vários obstáculos que o espaço natural e construído apresentam.

Os problemas de desempenho podem verificar-se tanto nas actividades da vida diária, como no trabalho e no lazer; resultam numa quebra das suas competências e sentimentos de autoestima, tal como na sua saúde e bem-estar.

Um dos grandes objectivos da reabilitação é ajudar nesse processo de adaptação, mas partindo agora de um nível de funcionamento diferente.

Reabilitar, é também facilitar a integração da pessoa na comunidade de que faz parte, ou seja, no seu meio familiar, social e profissional.

No processo de adaptação a essas mudanças, é importante desenvolver novas estratégias e novas atitudes, no sentido de minimizar as consequências da lesão e das suas sequelas. Eis aqui alguns exemplos:

- Assumir que o ritmo de execução tem que ser obrigatoriamente diferente, mais lento, ou seja, é necessário um “tempo sem tempo”. O importante é realizar as tarefas.
- Simplificar e fraccionar as actividades em elementos mais simples e mais facilmente realizáveis, por exemplo:
 - » Apresentar os alimentos já cortados e preparados;
 - » Utilizar roupas mais largas;
 - » Utilizar velcros em vez de botões;
 - « Utilizar botões duplos com elástico nos punhos de camisa.



Fig. 55 - Botões duplos com elástico

- Alternar entre períodos de descanso e de actividade. O esforço e o cansaço excessivos não são recomendáveis; a fibra muscular necessita de tempo de descanso e repouso para poder recuperar.
- Alternar também entre actividades mais leves e mais pesadas.
- Planear e organizar as tarefas, não só organizando a área de trabalho dentro do alcance normal e seleccionando previamente os equipamentos, como também evitando as tarefas dispensáveis. Deste modo, pode conservar-se energia para outras tarefas mais importantes ou gratificantes. Planeá-las também a um nível mais amplo, ou seja, ao longo da semana, de forma que as tarefas mais árduas sejam distribuídas ao longo dos dias.
- Evitar posições e movimentos que facilitem o aparecimento ou agravamento de deformidades.
- Evitar posições estáticas e distribuir convenientemente o peso.
- Respeitar a dor e os seus limites.
- Utilizar as articulações mais fortes, sempre que possível.
- Adoptar sempre uma boa postura. Por exemplo:

- » Na posição de sentado, as costas deverão estar bem direitas e apoiadas, os pés bem assentes no chão (ou na cadeira de rodas) e a cabeça em alinhamento com o corpo;
- » Ao utilizar uma superfície de trabalho (por exemplo, para escrever ou ler), ela deverá ter a altura adequada, ou seja, permitir o apoio correcto do punho e mãos;
- » Ao utilizar um computador, o ecrã deverá estar ao nível dos olhos ou ligeiramente abaixo.

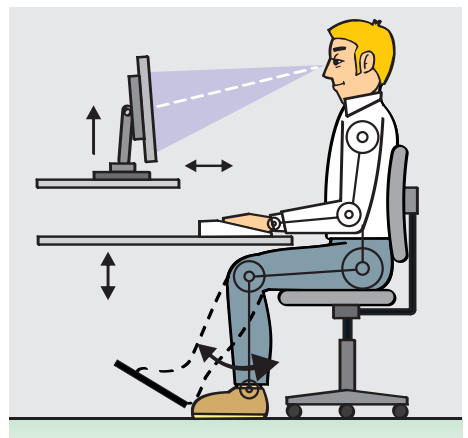


Fig. 56 - Postura correcta na posição de sentado



- Realizar um programa regular de exercícios para mobilização das articulações e manutenção da força muscular.
- Utilizar Ajudas Técnicas e equipamentos eléctricos que possam reduzir o esforço, nas diferentes actividades do dia a dia.

Há ainda um outro tipo de estratégias, mais relacionadas com procedimentos de segurança e prevenção de situações de risco, decorrentes dos défices sensitivos:

- Utilizar calçado com número maior que o habitual, pois o pé tende a edemaciar. Este aumento de pressão por causa do edema poderá originar uma úlcera, que não é sentida pelo défice da sensibilidade.
- Usar roupa mais larga que o habitual, com poucas costuras e sem elásticos.
- Utilizar as meias com as costuras para fora e estar atento aos elásticos
- Estar atento às fontes de calor, que não devem estar próximas do corpo: forno de gás e bicos do fogão, caloríferos, lareiras, cigarros, sacos de água quente, exposição prolongada ao sol, etc. No caso dos cigarros, é aconselhável o uso de uma boquilha.