

Como viver com uma lesão medular e manter-se saudável

Serviço de Lesões Vértebro-Medulares

Excelência em Reabilitação

SANTA
CASA

Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.



CENTRO
DE MEDICINA
DE REABILITAÇÃO
ALCOITÃO

SANTA CASA Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.





Como viver com uma lesão medular e manter-se saudável

Serviço de Lesões Vértebro-Medulares



Índice

Preâmbulo	6
A. Introdução à Lesão Medular	A1
- Anatomia da coluna vertebral e da medula	A2
- Funções da medula	A5
- Principais consequências de uma lesão na medula	A6
- Classificação das lesões medulares	A7
B. Revestimento Cutâneo	B1
- Anatomia e função	B2
- Úlcera de pressão	B3
- Cuidados a ter com a pele	B5
C. Aparelho Urinário	C1
- Anatomia e função	C2
- Treino vesical	C5
- Complicações urinárias mais frequentes	C9
D. Intestino	D1
- Anatomia e função	D2
- Alterações do intestino após a lesão medular	D2
- Treino intestinal	D3
- Complicações mais frequentes	D6
E. Sexualidade	E1
- Anatomia do aparelho genital masculino e feminino	E2
- Resposta sexual	E3
- Função genital após a lesão medular	E5
- Tratamento	E6
F. Aparelho Respiratório	F1
- Anatomia do aparelho respiratório	F2
- Função respiratória e lesão medular	F3
- Prevenção de complicações respiratórias	F4
- Cuidados a ter com a traqueostomia	F7
G. Alterações Vasculares e Autonómicas	G1
- Hipotensão	G2
- Edema dos membros inferiores	G2



- Disreflexia autónoma	G4
- Controlo da temperatura	G5
H. Alterações do Tónus muscular	H1
- Flacidez	H2
- Espasticidade / Espasmos	H2
I. Protecção articular e outras estratégias para o desempenho	I1
J. Actividade física	J1
- Mobilização articular	J2
- Fortalecimento muscular	J3
- Alongamentos	J7
- Transferências	J11
- Cadeira de rodas e postura	J13
- Posição de pé e marcha	J14
- Desporto	J15
L. Aspectos psicológicos	L1
- Relação da pessoa consigo própria	L2
- Relações de afectos	L2
- Relações sociais	L3
- Principais sentimentos	L4
- Identificação das reacções psicológicas da pessoa com lesão medular	L6
- Identificação das reacções psicológicas da família	L7
- Intervenção psicológica	L8
M. Inserção Sócio-familiar e Económica	M1
- Respostas sociais	M3
- Protecção social	M4
- Saúde	M5
- Direitos/Benefícios	M6
- Inserção no mercado de trabalho/ formação profissional	M9
- Políticas Nacionais para a Pessoas com Deficiência	M9
N. Ajudas Técnicas	N1
- Tipos	N2
- Manutenção	N5
- Acesso às ajudas técnicas	N7
O. Acessibilidade na habitação	O1
- Aspectos gerais	O2
- Cozinha	O3
- Casa de Banho	O5
P. Recomendações nas viagens aéreas	P1



Preâmbulo

A lesão medular é uma das situações mais dramáticas que pode acontecer na vida de uma pessoa. Na grande maioria dos casos, instala-se subitamente e afecta de forma grave e frequentemente irreversível as capacidades e funções do indivíduo. Condiciona mudanças importantes na forma de viver e de realizar as tarefas do dia-a-dia, com impacto não apenas no indivíduo mas também nas pessoas que lhe estão mais próximas, nomeadamente a família. Assimilar esta nova situação não é fácil nem rápido.

Há alguns anos atrás, um indivíduo que sofria uma lesão medular tinha uma sobrevivência reduzida. Actualmente, pela evolução do conhecimento médico e do progresso tecnológico, cada vez mais as pessoas com lesão medular têm uma esperança de vida aproximada à da restante população. Apesar de continuar a existir o risco de desenvolver complicações, é possível preveni-las ou tratá-las. Para atingir esse fim, é fundamental que o indivíduo esteja informado sobre a lesão medular.

Este guia foi elaborado para disponibilizar informações sobre a lesão medular e apontar acções que pode realizar para manter a sua saúde e bem-estar. Está dividido em 14 capítulos, que abordam os principais tópicos relacionados com as consequências da lesão medular. Procurámos tratar estes temas de uma forma prática para que possa encontrar resposta para os problemas mais frequentes do dia-a-dia. Incluímos também um capítulo sobre os aspectos psicológicos, onde se salientam os aspectos relacionais e emocionais, bem como o tipo de intervenção psicológica. Considerámos ainda importante disponibilizar informação sobre as principais políticas nacionais relativas às pessoas com deficiência, os direitos e benefícios previstos na lei e os recursos da comunidade destinados a apoiar na reintegração social. Por último, encontrará ainda informação sobre ajudas técnicas e acessibilidade do ambiente.

O nosso objectivo ao elaborar este guia é ajudá-lo a viver com a lesão medular e a manter-se tão saudável, activo e independente quanto possível. Esperamos ter aberto algumas portas para o futuro que cada um de vós vai construindo.





Rua Conde Barão, Alcoitão 2649- 506 Alcabideche
Tel. 214 608 396 - Fax. 214 691 185
gic-cmra@scml.pt
www.scml.pt