

## Diretriz de fisioterapia para a doença de Huntington

*Traduzido por Tamine Capato*

**Introdução:** A Diretriz de fisioterapia para doença de Huntington foi publicada recentemente (<https://n.neurology.org/content/94/5/217>). Essa diretriz foi baseada nas melhores pesquisas disponíveis e fornece recomendações de tratamentos que os fisioterapeutas devem usar para ajudar as pessoas com doença de Huntington a gerenciar seus problemas de movimento e atividades diárias.

Os fisioterapeutas usam uma variedade de tratamentos para ajudar as pessoas com doença de Huntington a realizar atividades diárias com o mínimo de ajuda de outras pessoas. Esses tratamentos incluem educação orientação sobre como se manter ativo e como se exercitar com segurança, ensinar as pessoas a andar e se equilibrar melhor, mostrar às pessoas maneiras de prevenir quedas e aconselhar as pessoas sobre dispositivos de caminhada como bengalas, bastões, andadores e outros equipamentos ou recursos auxiliares. A fisioterapia e os exercícios são uma parte do cuidado geral de uma pessoa com doença de Huntington, que pode incluir o tratamento por outros profissionais de saúde, como neurologistas, psiquiatras, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, profissional especializado e assistentes sociais.

**O Papel do Fisioterapeuta:** O fisioterapeuta examinará a capacidade de locomoção das pessoas, postura, equilíbrio, força muscular e sua capacidade de cuidar de si mesmas e de suas casas. Os fisioterapeutas realizam exames para ajudar a entender por que ocorrem problemas funcionais e para determinar os melhores tratamentos de fisioterapia para atender às necessidades individuais de cada pessoa que vive com doença de Huntington.

**Quando entrar em contato com um Fisioterapeuta:** Sugerimos que as pessoas com doença de Huntington consultem um fisioterapeuta logo após o diagnóstico. Isso permitirá que o fisioterapeuta faça uma avaliação e decida quais tratamentos de fisioterapia melhor atenderão às suas necessidades atuais. Iniciar um programa de exercícios logo após o diagnóstico ajudará as pessoas a se moverem e se equilibrarem melhor e a serem capazes de realizar suas atividades diárias sem a ajuda de outras pessoas pelo maior tempo possível. O fisioterapeuta também pode ajudar a responder a perguntas sobre a frequência de exercícios, bem como o tipo e a quantidade de exercícios. Recomendamos que as pessoas com doença de Huntington consultem um fisioterapeuta a cada 6 meses. No entanto, se as pessoas com doença de Huntington têm dificuldade para andar, entrar e sair de cadeiras ou cama, ou tropeços ou quedas, elas podem precisar consultar um fisioterapeuta com mais frequência para reduzir esses problemas.

### **Recomendações de exercício e atividade física para pessoas com doença de Huntington:**

#### Diretrizes Gerais de Exercícios:

- a) Tente se exercitar pelo menos três vezes por semana por 20-30 minutos em intensidade moderada. Intensidade moderada significa que o exercício deve ser um pouco difícil, mas não tão difícil que você não possa ter uma conversa curta com alguém. Seu terapeuta pode ajudá-lo a determinar os melhores exercícios específicos para você.
- b) Tente incluir exercícios como parte de sua rotina diária. Pense em se mover mais e se sentar menos. Escolha uma hora do dia em que você sinta que é melhor fazer exercícios. Escolha o tipo de exercício que você gosta e que se adapta às suas capacidades físicas. Tente incluir vários exercícios em sua rotina. Se possível, faça exercícios com outras pessoas, pois isso pode ajudar a

motivá-lo a continuar se exercitando.

Diretrizes específicas para exercícios:

- a) Fazer exercícios aeróbicos de intensidade moderada pode melhorar sua resistência física e a sua capacidade de movimento. Os exercícios aeróbicos incluem andar de bicicleta ergométrica ou aparelho elíptico, fazer uma caminhada ou corrida rápida e caminhar ou correr em uma esteira.
- b) Exercícios de fortalecimento e resistência ou treinamento em circuito (ou seja, fazer exercícios diferentes por alguns minutos cada) adicionados à sua rotina de exercícios também podem ajudar a melhorar sua capacidade de se movimentar.
  - Os exercícios de fortalecimento e resistência podem incluir exercícios com faixas de resistência ou pesos e fazer exercícios como agachamentos, afundo e step-ups (exercícios usando um step ou banco), conforme sugerido por um fisioterapeuta.
- c) Caminhar regularmente (com ajuda do fisioterapeuta ou feito por conta própria) pode melhorar sua capacidade de se mover.
- d) Praticar transferências (entrar e sair da cama ou entrar e sair de uma cadeira) pode melhorar sua habilidade de locomoção.
- e) Os exercícios respiratórios podem melhorar a função respiratória e a tosse.

Diretrizes para dispositivos de mobilidade e posicionamento:

- a) Para pessoas que precisam de ajuda para andar, o fisioterapeuta pode sugerir o uso de andador de quatro rodas (andador com rodas) para tornar a caminhada mais segura e diminuir a necessidade de ajuda de outras pessoas.
- b) Para pessoas que não têm uma boa postura ao sentar-se, um fisioterapeuta pode sugerir o uso de cadeiras especiais para mantê-los em uma boa postura sentada.
- c) Para pessoas que não têm uma boa posição na cama ou deitadas, o uso de dispositivos de posicionamento pode ser útil.
  - Exemplos de dispositivos de posicionamento são almofadas em cunha, almofadas, travesseiros e grades de cama para posicionamento na cama.
- d) Para pessoas com rigidez muscular, os exercícios de alongamento podem ajudar a manter as articulações em movimento durante toda a amplitude de movimento.

Diretrizes para cuidados em fases tardias:

- a) Sugerimos que cada família mantenha contato regular com sua equipe de saúde para desenvolver o melhor plano de atendimento às necessidades das pessoas em estágio avançado da doença.
- b) Fazer atividades que sejam agradáveis e envolvam a família e os amigos pode ajudar a melhorar o humor, os movimentos e o bem-estar das pessoas com doença de Huntington.
- c) Modificações na casa ou no ambiente que a pessoa passa longo período, e manter uma boa postura sentada são sugeridas para ajudar as pessoas com doença de Huntington a realizar suas atividades diárias.

**Clinical recommendations to guide physical therapy practice for Huntington disease.**

Lori Quinn, Deb Kegelmeyer, Anne Kloos, Ashwini K. Rao, Monica Busse, Nora E. Fritz  
Neurology Feb 2020, 94 (5) 217-228; DOI: 10.1212/WNL.0000000000008887