



REABILITAÇÃO VESTIBULAR – TRATAMENTO EFETIVO BASEADO EM EVIDÊNCIAS

FREQUÊNCIA DAS DESORDENS DA ORELHA INTERNA

Tontura e desequilíbrio são queixas comuns de pacientes durante consultas médicas. Tontura não é uma doença por si só, é um sintoma que pode ser proveniente de desordens vestibulares ou por dificuldades não-relacionadas com a orelha interna como problemas cardiovasculares, neurológicos, metabólicos, visuais ou desordens psicológicas. Entretanto, 45% das pessoas que relatam tontura têm problemas no sistema vestibular.

O QUE É REABILITAÇÃO VESTIBULAR?

É um programa de exercícios com o seguinte objetivo: reduzir os sintomas de desequilíbrio e tontura associado com patologia vestibular (doença ou desordem). Uma conduta muito comum é prescrever medicamentos para suprimir a função vestibular. Entretanto, em longo prazo, estes supressores podem interferir na habilidade de realizar adaptações necessárias. Além do mais, estas medicações podem causar cansaço extremo e limitar a capacidade do indivíduo de se manter ativo.

A reabilitação vestibular é um tratamento através de exercícios que reduzem os sintomas da tontura por promover uma compensação do sistema nervoso central para com as lesões da orelha interna. O programa tem como principais objetivos:

1. Reduzir tontura e sintomas visuais;
2. Melhorar o equilíbrio estático e dinâmico (quando caminhando);
3. Aumentar os níveis de atividade durante o dia-a-dia.

O programa inclui exercícios para:

- Coordenar movimentos de cabeça e olhos;
- Estimular o sintoma da tontura para desta forma desensibilizar o sistema vestibular;
- Melhorar as habilidades para manter o equilíbrio e caminhar;
- Melhorar resistência muscular

Os exercícios variam dependendo do tipo da lesão vestibular e os sintomas associados.

QUEM NECESSITA DE REABILITAÇÃO VESTIBULAR?

A reabilitação vestibular (RV) pode ajudar uma variedade de problemas vestibulares incluindo: VPPB (vertigem posicional paroxística benigna), as hipofunções unilaterais ou bilaterais (redução da função do ouvido interno em um ou em ambos os lados), doença de Ménière, labirintite e neurite vestibular. Mesmo indivíduos com desordens da orelha interna que passaram por um período de tratamento medicamentoso – com pouco ou nenhum sucesso – podem se beneficiar. A RV pode auxiliar pessoas com perda abrupta ou aguda da função vestibular seguida de cirurgias.

ESTA TERAPIA TEM SUCESSO?

Existem várias evidências que a RV tem muito sucesso em reduzir os sintomas nas dezenas de desordens vestibulares – incluindo aqueles sintomas que possam aparecer depois de uma cirurgia. O tratamento da VPPB utilizando manobras de reposição canalítica (série de manobras com a cabeça que deslocam os cristais de cálcio que estão “fora do lugar” para a posição correta novamente) são, entretanto, mais efetivos que os medicamentos ou outras formas de exercícios.

COMO QUE O FISIOTERAPEUTA VAI AVALIAR OS MEUS PROBLEMAS?

Serão recolhidos dados sobre tipo e severidade dos sintomas, tratamentos prévios, uso de medicamentos, histórico de quedas. Serão realizados exames óculo-motores, análise do equilíbrio estático e dinâmico, preenchimento de questionários que avaliam o quanto a tontura interfere na sua qualidade de vida, análise da marcha, avaliação de força muscular e sensibilidade dos membros inferiores, coordenação e amplitude de movimento.

TRATAMENTO

Baseado na avaliação inicial, o Fisioterapeuta lista os problemas e determina os objetivos de tratamento. O foco do tratamento será a redução da tontura e dos problemas visuais, melhorar o equilíbrio estático

e dinâmico, aumentar o nível de atividade física. A prescrição dos exercícios dependerá dos sintomas apresentados.

Por exemplo, em uma pessoa com VPPB serão realizadas manobras de reposição canalítica, enquanto pacientes com hipofunção unilateral devido à uma inflamação do nervo vestibular realizarão exercícios de adaptação e habituação e atividades para melhorar o equilíbrio.

Os exercícios de habituação são baseados na teoria de que expor repetitivamente um determinado estímulo que causa a tontura vai fazer com que o cérebro entenda este estímulo, se acostume com ele e reduza os sintomas da tontura.

Os exercícios de equilíbrio proporcionarão uma firmeza na hora de permanecer em pé, caminhar através de uma melhora na organização sensorial (visão, equilíbrio e propriocepção).

REFERÊNCIAS

National Institute of Deafness and Other Communication Disorders, National Institute of Health. *A report of the task force on the National Strategic Research Plan*. Bethesda, MD; NIH; 1989;12.

Hillier SL, Hollohan V. Vestibular rehabilitation for unilateral peripheral vestibular dysfunction. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2007*. Issue 4. CD005397. Pub.2; 2007.

Hilton M, Pinder D. The Epley (canalith repositioning) manouver for benign paroxysmal positional vertigo. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2004*. Issue 2. CD003162. Review; 2004.

Herdman SJ. *Vestibular Rehabilitation*. 3rd Ed. Philadelphia: F.A. Davis Co.; 2007.

Este texto foi adaptado de uma das publicações da VEDA (Vestibular Disorders Association - www.vestibular.org) escrito por Anne Shumway-Cook, Universidade de Washington, Seattle, Washington.

Este texto é de caráter informativo apenas. Cópias e distribuição não são permitidas sem autorização expressa dos autores.