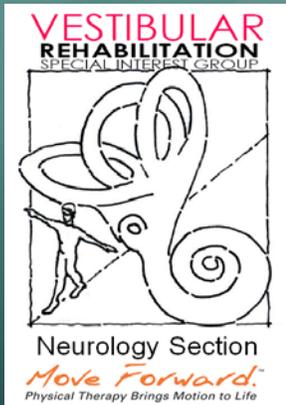


Envelhecimento e Tontura

FOLHETO EXPLICATIVO



Autora: Bridgett Wallace, Fisioterapeuta, Doutora em Fisioterapia



Qual é o impacto que o envelhecimento causa no equilíbrio e tontura?

Tontura e desordens do equilíbrio são problemas freqüentes, especialmente em pessoas da terceira idade. Após os 65 anos, a tontura se torna um dos motivos mais comuns para hospitalizações e consultas médicas. Alguns descrevem a tontura como “sensação que as coisas estão girando” ou “vertigem”. Outros descrevem a tontura como um sentimento de como estivessem dentro de um barco, cabeça vazia, ou sensação de estarem sem equilíbrio. Independente da forma de como a tontura é descrita, esta pode resultar em dificuldades para caminhar, náusea, ansiedade, cansaço, dificuldades para se concentrar e até mesmo depressão. Além do mais, pode aumentar o risco de quedas, o qual é motivo de séria preocupação entre indivíduos da terceira idade.

O que pode ser feito para ajudar na tontura e/ou no equilíbrio?

Sabemos que existem mudanças físicas naturais que ocorrem quando envelhecemos, entretanto a tontura e perda de mobilidade não podem ser vistas como apenas parte do envelhecimento. Tontura e desequilíbrio podem ser causados por diversos fatores, como má postura, força muscular, flexibilidade e resistência reduzidas. Outras causas incluem traumatismos na cabeça, doenças (artrites, diabetes, etc.), desordens na orelha interna e no cérebro (doença de Parkinson, derrames, etc.) e/ou uso de certos medicamentos. A boa notícia é que muitas das desordens do equilíbrio e tontura podem ser tratadas com sucesso. Existem testes que podem ser realizados para determinar as causas específicas de tontura e desequilíbrio que você pode ter. Os Fisioterapeutas especializados nesta área podem elaborar um plano de tratamento individualizado para você. Se você acha que tem algum problema com tontura e desequilíbrio, a melhor hora de agir é agora. Pergunte para seu doutor ou Fisioterapeuta e veja quais os passos que você deve seguir. Informações adicionais podem ser encontradas nos seguintes web sites: www.neuropt.org (em inglês) e www.vestibular.org (em inglês).

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org