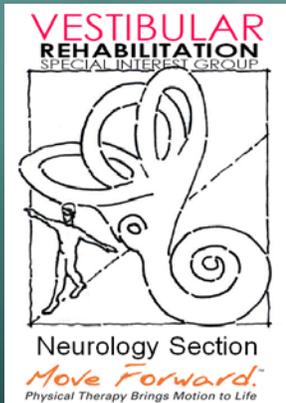


Mal do desembarque

FOLHETO EXPLICATIVO



Autora: Lisa Farrell, Fisioterapeuta, PhD



Mal do desembarque (MD)

O que é MD?

Indivíduos com MD reclamam de tontura e desequilíbrio após voltarem de uma viagem em um cruzeiro (também pode acontecer em viagens de avião ou de carro). Frequentemente pessoas com MD se sentem bem quando estão dentro do navio, entretanto quando pisam em chão firme novamente, elas podem relatar tontura e dificuldades no equilíbrio. A tontura é descrita como sensação de oscilação como quando ainda estivessem dentro do barco. É normal algumas pessoas se sentirem desta forma por horas ou dias após a viagem, entretanto pessoas com MD se sentem assim por semanas ou meses. Grande parte das pessoas com MD experimentam estes sintomas por um mês ou menos.

Existem diversas teorias que explicam o MD, entretanto não se sabe ao certo o porquê que isto acontece. Uma das teorias é que o sistema vestibular localizado na orelha interna se acostuma com o movimento do navio. Após o desembarque, o sistema vestibular não consegue se adaptar com o fato de estar em terra firme, e os sintomas da tontura começam a aparecer. Outra teoria possível para o MD é a de que pode ser causado pela presença de dores de cabeça não usuais. Esta teoria pode ajudar a explicar o porquê que o MD acontece mais em mulheres. A hereditariedade também vem sendo vista como possível causa de MD.

Como saberei se tenho MD?

Uma pessoa é diagnosticada com MD após ter sido descartada as outras causas de tontura e de desequilíbrio. As pessoas com MD normalmente relatam sensação constante de movimento, como se estivessem “balançando”, ao invés de sensação de estarem “girando”. O início da tontura está usualmente associado com viagem recente de longa duração. A MD se difere da “sensibilidade ao movimento” ou “cinetose”, porque as pessoas normalmente não possuem sintomas durante a viagem. Algumas pessoas com MD relatam que os sintomas melhoram após embarcarem no navio novamente.

Qual o tipo de tratamento que existe para o MD?

Não existe nenhum tratamento padrão para eliminar a tontura e o equilíbrio devido ao mal de desembarque. Algumas medicações (certos antidepressivos, medicamentos para ansiedade) tem sido úteis como parte do tratamento. Pequena



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

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

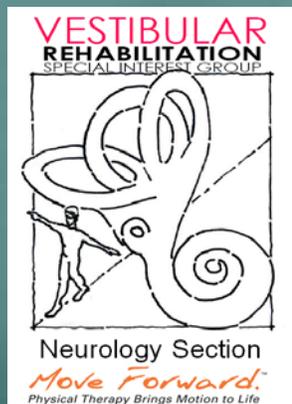
Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org

Mal do desembarque



quantidade de medicamentos para ansiedade quando tomados antes e durante a viagem de navio ou avião, pode prevenir os sintomas do MD. Outros medicamentos como “meclizina” e “escopolamina”, os quais são normalmente utilizados para tratar outras formas de tontura, geralmente não tem tido bons resultados em reduzir os sintomas da tontura em pacientes com MD. Exercícios específicos para redução dos sintomas podem ser úteis.

Como a Fisioterapia pode me ajudar?

Os exercícios utilizados para reduzir tontura e melhorar o equilíbrio são chamados de exercícios de habituação e de substituição. Os exercícios de habituação requerem que você repita por algumas vezes o movimento que lhe provoca a tontura. Através da realização destes, o cérebro aprende a ignorar os sintomas e a tontura acaba melhorando. Os exercícios de substituição auxiliam no equilíbrio. O corpo aprende a utilizar melhor a visão, tato/pressão e o sistema vestibular, através de mudanças (uso de óculos escuros) ou eliminação (fechar os olhos) da sua visão, e/ou através de mudanças da sua sensação dos pés e pernas enquanto ficando de pé parado ou realizando movimentos diferentes (ex: ficar de pé em cima de um colchonete).

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta

Referências:

- Hain TC. Mal de Debarquement (MDD or MdDS). <http://www.dizziness-and-balance.com/disorders/central/mdd.html>. Updated July 29, 2008. Retrieved March 15, 2009
- Brown JJ, Baloh RW. Persistent Mal de Debarquement Syndrome: A Motion-Induced Subjective Disorder of Balance. *Am J Otolaryngol.* 1987;8(4):219-222
- Hain TC, Hanna PA, Rheinberger. Mal de Debarquement. *Arch Otolaryngol Head Neck Surg.* 1999; 125:615-620



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