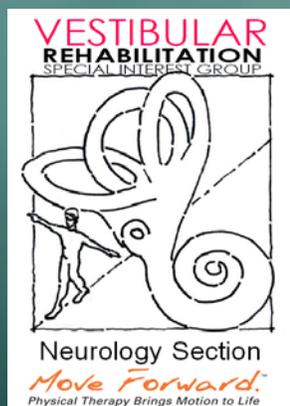


Concussão

FOLHETO EXPLICATIVO



Autora: Laura O. Morris, Fisioterapeuta, Especialista em Neurologia



Informações sobre Concussão, Tontura e Equilíbrio

O que significa concussão?

A concussão (também pode ser conhecida como contusão cerebral) ocorre depois de levar um golpe na cabeça (com ou sem perda de consciência). Engloba diversos sintomas que promovem impacto físico, emocional e no bem-estar mental. Os sintomas físicos podem incluir dores de cabeça, tontura, desequilíbrio, náusea/vômitos, fadiga, dificuldade em dormir, visão borrada ou dupla, e sensibilidade à luz e sons. Os sintomas emocionais podem incluir a irritabilidade, agitação, ansiedade, depressão, alterações de humor, agressão ou redução da tolerância ao stress. Os sintomas cognitivos (raciocínio) podem incluir dificuldade de memória de curto ou longo prazo, confusão, lentidão para processar as informações e dificuldades para se concentrar. Devido à grande variedade de sintomas que podem afetar seu dia-a-dia, é muito importante consultar profissionais da saúde apropriados, incluindo médicos especializados, neuropsicólogos e fisioterapeutas.

Freqüentemente a concussão não é diagnosticada devido ao fato de não ser algo que pode ser visto nas imagens diagnósticas, como RNM (ressonância nuclear magnética) ou TC (tomografia computadorizada). Os sintomas pós - concussão ocorrem devido à mudanças químicas e de energia que ocorrem no cérebro devido ao trauma. O cérebro se torna ineficiente para realizar processos fisiológicos normais os quais em seguida resultam nos sintomas descritos acima.

Quais os passos que devo seguir depois de ter tido uma concussão?

Após ter tido uma concussão, é importante limitar o esforço, tanto o esforço físico quanto o esforço mental (raciocínio), pelo motivo de que o cérebro não consegue responder adequadamente às demandas normais.

Níveis altos de esforço realizados precocemente, como retorno às atividades sociais e esportivas, ou demanda cognitiva, como retornar ao trabalho ou para a escola, não permitem que o cérebro se “cure”, e também podem aumentar os sintomas. Você pode começar à realizar as atividades normais assim que os sintomas melhorarem, entretanto estes sintomas não podem aumentar significativamente.



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

Concussão



Para aqueles que tiveram uma concussão, a Fisioterapia varia de acordo com os sintomas e limitações. O Fisioterapeuta irá realizar uma avaliação para identificar quais são os seus problemas. A Fisioterapia pode desempenhar um papel importante na sua volta à prática de atividades físicas. Este processo é gradual, pois é importante não sobrecarregar um sistema que acabou de ser acometido pela concussão. Você deve estar relativamente melhor para que possa então, progredir com os níveis de atividade física.

Caso a pessoa relate tontura e dificuldade para manter o equilíbrio, a reabilitação vestibular pode ser apropriada. O sistema vestibular, o qual inclui a orelha interna e suas conexões com o cérebro, é responsável por sentir os movimentos da cabeça e auxiliar na manutenção do equilíbrio. Além do mais, é responsável por manter os olhos focados quando movimentando a cabeça. A orelha interna é uma estrutura bem pequena e frágil localizada no crânio bem atrás da orelha. Traumas na cabeça podem ocasionar lesões na orelha interna. Utilizando exercícios específicos, a tontura pode reduzir significativamente ou até mesmo ser eliminada, e o equilíbrio também pode melhorar.

É importante seguir a recomendação de todos os profissionais com o objetivo de maximizar a sua recuperação em um menor período de tempo.

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