



Artigo: A STATEMENT ABOUT EXERCISES FOR POLIO SURVIVORS

Tradução – parte I

## Noções básicas de exercício

O alongamento muscular e o circuito de exercícios para aumento de movimentos são importantes sempre que houver fraqueza muscular. É importante prevenir a tensão, onde os músculos são fracos, para maximizar sua função e é particularmente importante saber se há uma limitação na capacidade de respiração da caixa torácica e da musculatura abdominal. A prevenção do aperto no quadril e joelho é importante para maximizar a habilidade para caminhar quando existe significativa fraqueza da musculatura do quadril e da coxa.

Os exercícios de condicionamento físico ou os exercícios aeróbicos em geral, específicos para manter ou melhorar a resistência cardiovascular, são bons para muitos sobreviventes da poliomielite e demonstraram ser eficazes (*Owen & Jones, 1985;* *Kriz et al, 1992*). O melhor exercício de resistência é a natação, pois minimiza o stress mecânico sobre tendões e articulações, mas salienta benéficamente o sistema cardiovascular.

Exercícios de condicionamento ou qualquer atividade física repetitiva, incluindo caminhadas, quando provocam dor ou excessiva sensação de fadiga muscular além do aumento da fraqueza, devem ser interrompidos. O foco principal de qualquer programa de exercício deve ser o aumento da resistência, não da força (*Agre et al, 1997;* *Ernstoff et al, 1996*).

Em geral, os músculos significativamente enfraquecidos pela poliomielite respondem mal aos vigorosos programas de exercícios de fortalecimento. Exercícios de fortalecimento muito gradual que são guiados em intensidade e duração por nível do indivíduo de fadiga e / ou dor pode levar a pouca melhora no entanto, significativa em termos de força (*Agre et al., 1996*). O programa de exercícios deve focar-se em músculos funcionalmente importantes.

O programa de exercícios apropriados deve atender-se para a ajuda na manutenção da força dos músculos anteriormente envolvidos e também evitar sobrecarregar os músculos, que não eram reconhecidos anteriormente como tendo sido afetados. Um programa de exercício adequado vai ajudar a minimizar a perda de força e resistência associada ao processo de envelhecimento. O aconselhamento profissional pode ser necessário para projetar um programa de exercícios personalizado viável e eficaz.

*Trecho da PHI do "Manual sobre os efeitos tardios da Poliomielite para médicos e sobreviventes."*  
© 1999