



Fibromialgia

Grupo de Educação do Paciente

Curso de Fisioterapia

Faculdade Peruíbe

Apresentação do Curso

*Indicado para todas as
pessoas que tem fibromialgia
(mulheres e homens);*

4 aulas de 1 hora de duração cada;

Aulas teóricas e práticas;

Discussão em grupo;

Definição

- É uma doença crônica;
- Benigna;
- Não inflamatória – não incha
- Não causa deformidades;
- Com presença de dor em várias partes do corpo;

Incidência

- Atinge principalmente mulheres (9:1);
- Acomete qualquer idade, principalmente entre 35 e 60 anos;

5% das mulheres adultas.

Causas

- É desconhecida
- Aspectos que influenciam no aparecimento e intensidade dos sintomas:

Esforço físico excessivo;
Problemas psicológicos;
Infecções;
Doenças inflamatórias;

Variações climáticas;
Distúrbios do sono;
Ansiedade / Depressão;
Sedentarismo;
Componente genéticos.



Fibromialgia é genético?

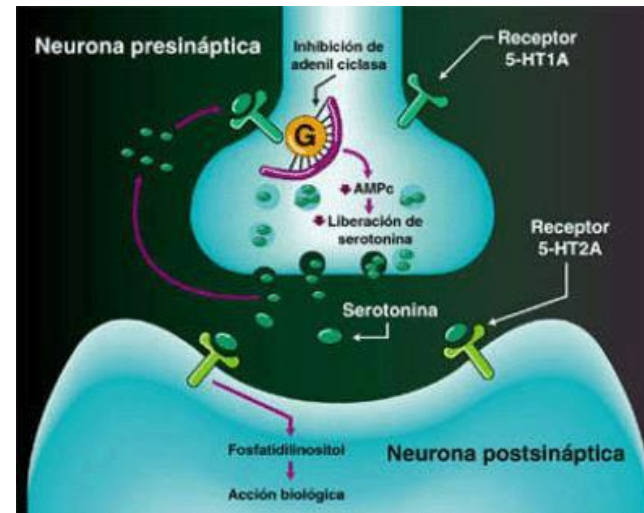
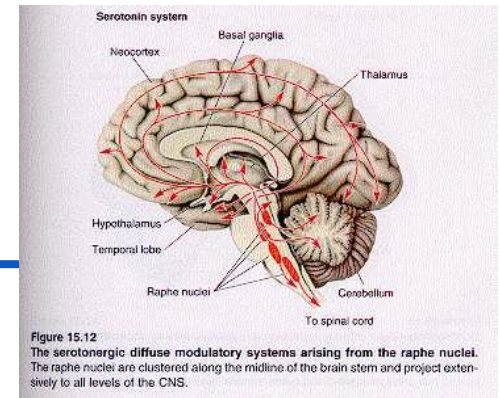
- Tem mais chance de ter FM, se um parente de primeiro grau já tiver este diagnóstico;
- Muitas vezes a bagagem genética necessita de um “*gatilho*” ambiental, como um estresse físico ou psicológico.



Serotonina

- É um neurotransmissor : ajuda na comunicação dos neurônios.
- A substância deve estar presente numa quantidade ideal para o bom funcionamento do organismo. Está diminuída nos fibromiálgicos.
- Está relacionada com:

Dor
Sono
Atividade física
Humor



Sintomas mais comuns

- Dor difusa;
- Fadiga e cansaço;
- Perturbação do sono;
- Alteração de humor.

O que você pode sentir?

- Sensação de mãos inchadas e endurecidas;
- Formigamento;
- Ansiedade e/ou depressão;
- Dor de cabeça;
- Tontura e vertigem;
- Prejuízo na memória e concentração;
- Sensação de boca e olhos secos;

O que você pode sentir?

- Dor na região do estômago;
- Dor para urinar;
- Dificuldade para ter prazer sexual;
- Constipação intestinal;
- Diarréia ao ficar nervoso.

Disfunção Sexual

- Mulheres fibromiálgicas têm disfunções sexuais distintas das mulheres saudáveis;
- Há uma frequência maior de anorgasmia, falta de sensualidade feminina, evitação sexual e menor frequência de relações sexuais nas pacientes com fibromialgia quando comparado a outras doenças;
- Há também uma tendência a evitação sexual por parte dos parceiros, além da falta de comunicação dos parceiros para com elas.

Disfunção Sexual

- **Diante disto, o que pode ser feito?**
 - 1) A sociedade impõe valores sobre a sexualidade, padrões de beleza, sucesso pessoal e profissional.
 - 2) Sexualidade é a forma mais complexa e íntima de comunicação.
Fale abertamente com seu parceiro;
 - 3) Discuta abertamente com seu médico.
 - 4) A relação sexual não precisa ser espontânea para ser boa. Planejamento!
 - 5) Lembre-se que existem várias zonas erógenas no corpo;
 - 6) Saiba dizer não.

SONO

Importância: manter saúde física e mental

Fatores prejudiciais: estresse, atividade e posturas incorretas, preocupações, doenças físicas.



SONO

INSÔNIA



**ESTRESSE
ANSIEDADE
DOR
PROBLEMAS
EMOCIONAIS**



PREJUDICA MEMÓRIA



↓ PRODUTIVIDADE

↓ NÍVEL DE CONCENTRAÇÃO



**ALT. HUMOR
FADIGA E ↑ DOR**

Como dormir melhor?

- Horários regulares para dormir e acordar;
- Local tranquilo – NÃO : ler, estudar, comer, escrever, TV;
- Filmes, livros: assuntos estimulantes;
- Sons, luminosidade, temperatura;
- Evite exercícios intensos 2 h antes de dormir;
- Não dormir com fome ou barriga cheia;
- Evite chá preto, café, coca-cola, fumo;
- Medicação.

Diagnóstico

- É baseado na história clínica do paciente e no exame físico;
- Dores difusas pelo corpo pelo menos há 3 meses;
- Tender points presentes – pontos dolorosos.

Diagnóstico

- Quando necessário, é importante investigar outras doenças como: anemia, disfunções da tireóide, artrites, pois podem ter sintomas parecidos com a fibromialgia;
- Exames: laboratoriais, RX, ultra-som, RM, ENM, TC são normais na fibromialgia;
- Alteração na poliossonografia pode ser encontrado.

Prognóstico

- Não causa invalidez – é possível trabalhar;
- Não mata;
- Afeta qualidade de vida e convívio social;
- Pode piorar caso não seja feito tratamento adequado;

Prognóstico

- Existe tratamento, é possível controlar a doença;
- Não é inflamatório e não causa deformidades;
- Não prejudica a função com o passar do tempo nem com a idade;
- Não ataca órgãos internos.

O que fazer ???

- O Tratamento é específico para cada paciente;
- Conhecer a doença;

Saber que:

- A doença não é grave;
- Não trás risco de vida do paciente;
- Importância do doente no seu próprio tratamento;
- Ausência de seqüelas.

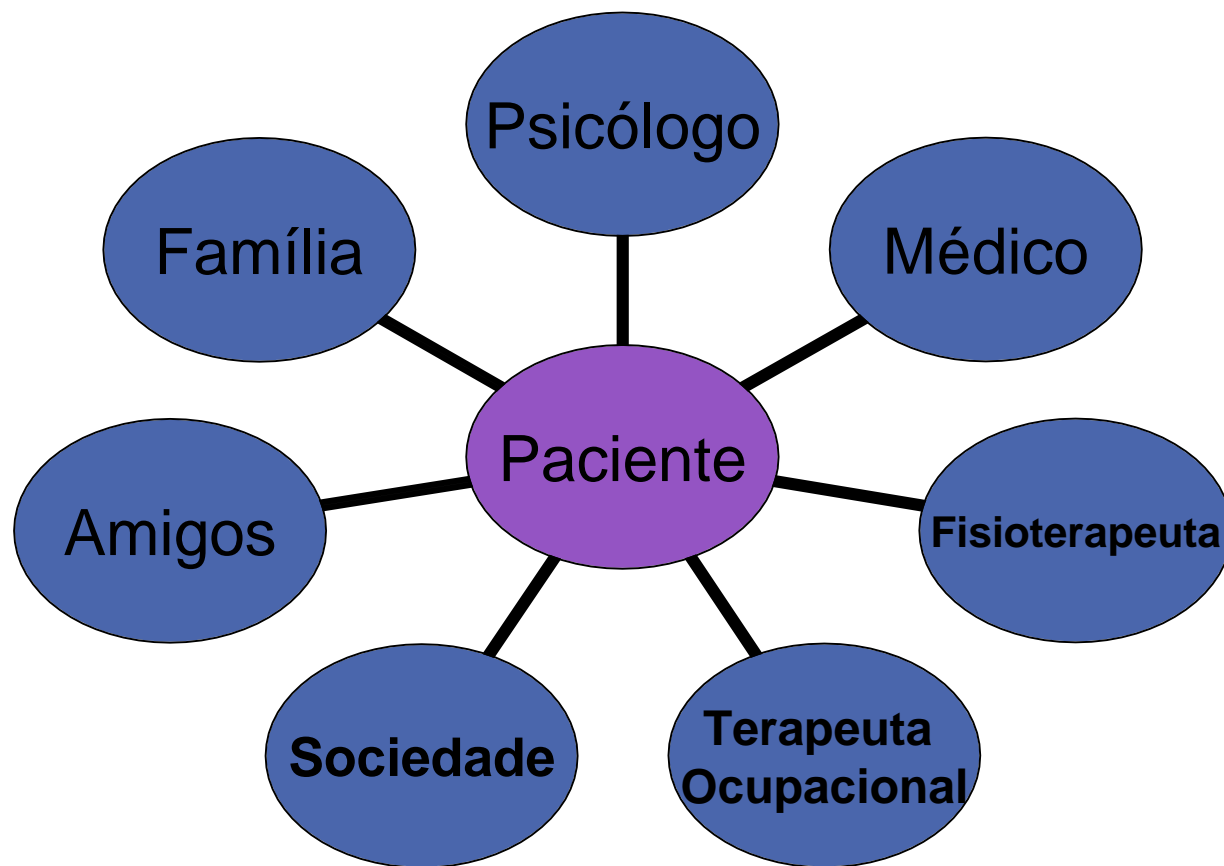
**Qual o papel do paciente no
tratamento???**

SINTA-SE
RESPONSÁVEL PELO
SEU TRATAMENTO

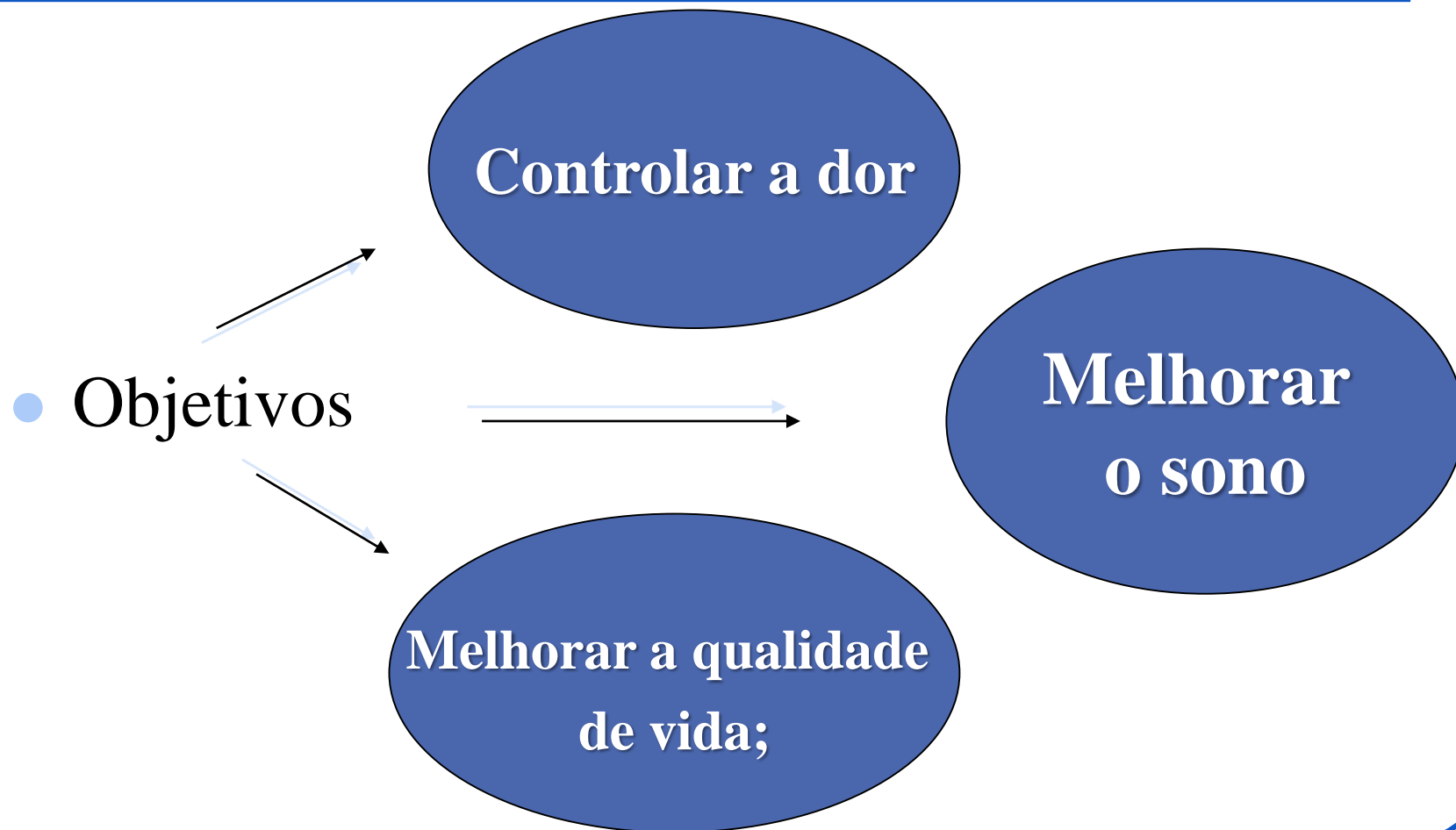
A dramatic photograph of two dolphins leaping from the ocean at sunset. The dolphins are silhouetted against a bright, golden sky filled with clouds. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and illuminating the water's surface. The dolphins are captured in mid-air, their bodies arched as they move away from the water.

*Eu Quero, Eu posso e
Eu vou melhorar.*

Equipe Multidisciplinar



Tratamento



Tratamento

**Educação
do
Paciente**

**Medicação
Reabilitação**

Controlar outras doenças

Educação do paciente

Iniciar precocemente

- Objetivos:
 - Diminuir a ansiedade;
 - Ensinar como lidar com a doença;
 - Entender melhor o tratamento;
 - Melhorar a cooperação no tratamento;
 - Mudanças de hábitos e comportamentos.

Medicamentos

- Usando somente medicação a melhora é pouco duradoura;
- Resultado: varia de pessoa para pessoa e não se baseia em um só medicamento;
- Efeitos colaterais: variam de acordo com a medicação de cada paciente.

Medicamentos

- Usar somente a dose orientada pelo médico, seguindo horário e duração do tratamento prescrito.
- Informar ao médico sempre que:
 - Usar outro medicamento;
 - Interromper o uso;
 - Efeitos colaterais;

Analgésicos

Agem aliviando a dor;

Podem ser utilizados várias vezes ao dia, dependendo do caso e do tipo de medicação;

- Paracetamol;
- Dipirona;
- Poucos efeitos colaterais

Anti-inflamatórios

Não são indicados na fibromialgia

- Podem ser necessários para outras doenças associadas.
- Diclofenaco;
- Naproxeno ;
- Colecoxib;
- Nimesulida;
- Efeitos colaterais: dor no estômago, gastrite, pioram pressão alta, insuficiência renal

Antidepressivos

Doses baixas e melhoram a dor e o sono;

- Aumento da serotonina;
 - Amitriptilina;
 - Nortriptilina;
 - Fluoxetina;

Outros medicamentos

- Relaxantes musculares;
 - Efeitos colaterais: podem causar sonolência, boca seca, intestino preso.

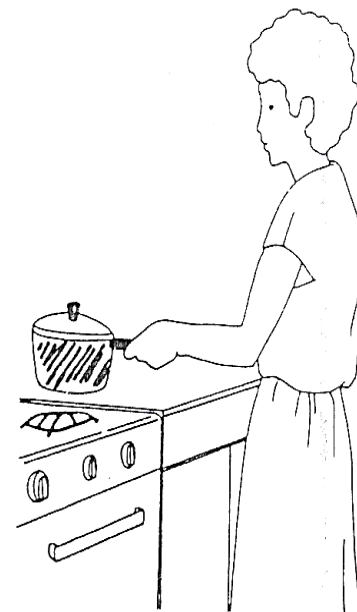
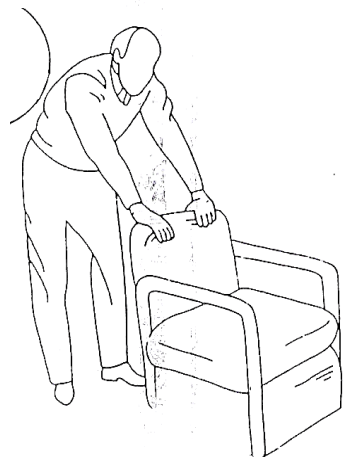
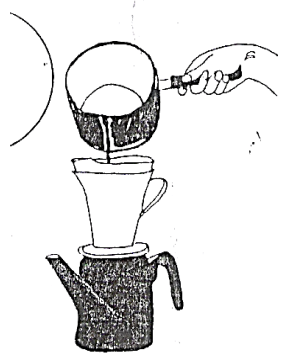
Reabilitação

- 1- Proteção articular;
- 2- Conservação de energia;
- 3- Adaptações;
- 4- AVD.

1-Proteção articular

- São técnicas utilizadas para reduzir o esforço excessivo em determinadas articulações, protegendo durante as atividades.
- Usar grandes articulações ao invés das pequenas

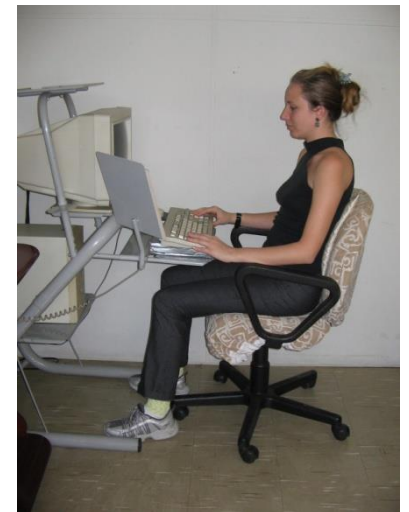
1-Proteção articular





1-Proteção articular

- Manter boa postura evitando posições viciosas;



1-Proteção articular

- Manter boa postura evitando posições viciosas;

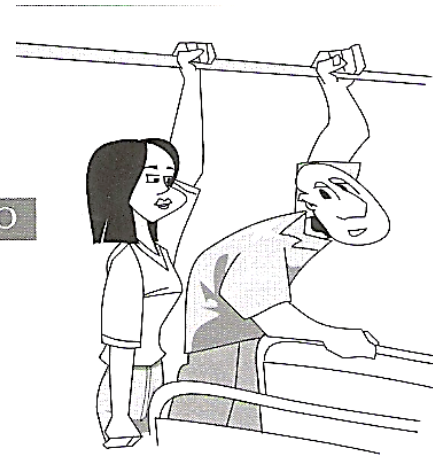


1-Proteção articular

- Manter boa postura;



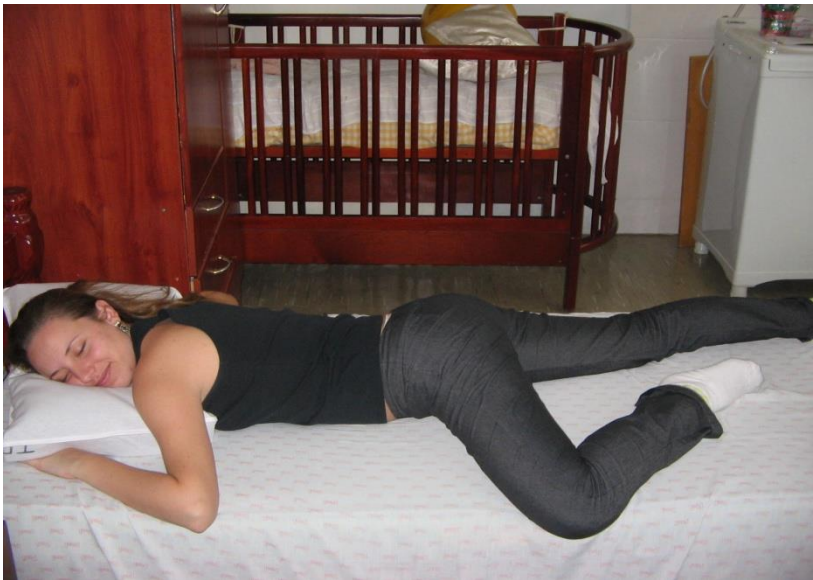
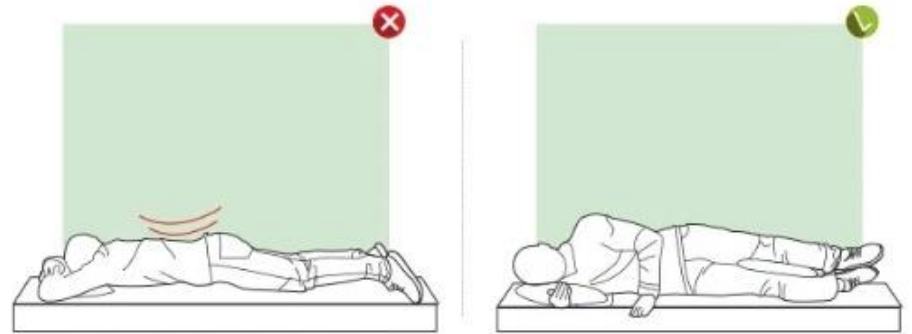
CERTO



ERRADO

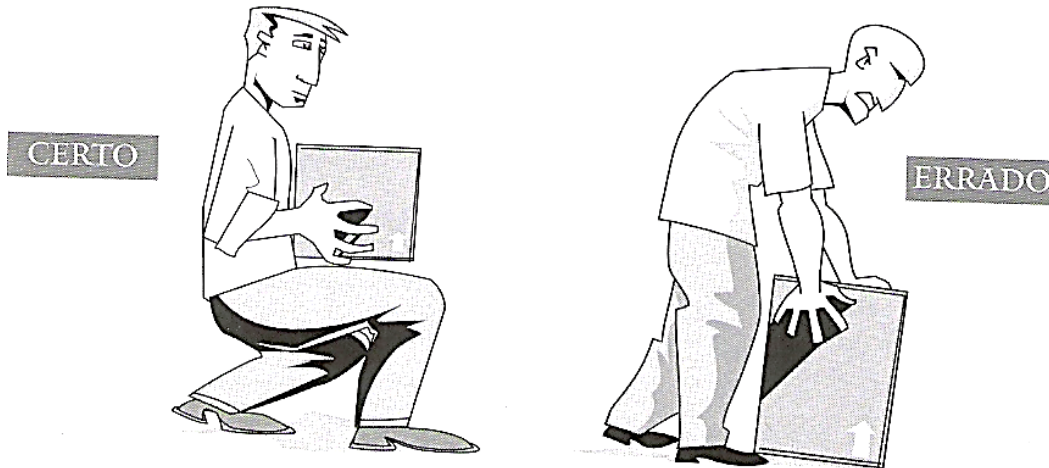
1-Proteção articular

- Manter boa postura;
- Transferência



1-Proteção articular

- Evitar peso ou sobrecarga em locais doloridos;
- Sempre respeitar a dor;



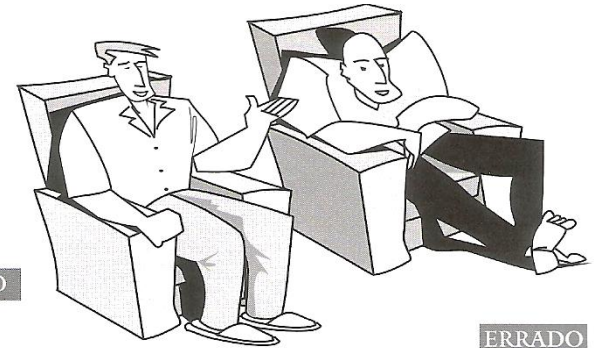


.....



1-Proteção articular

- Evitar mesma posição por períodos prolongados;



1-Proteção articular

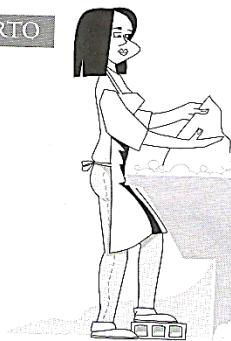
- Modificar tarefas para diminuir esforço articular;



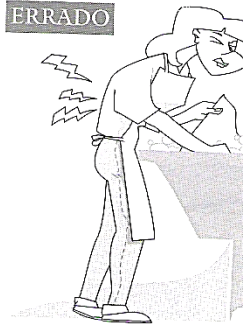
1-Proteção articular



CERTO

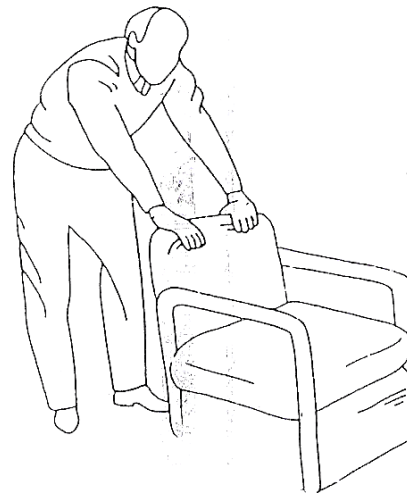
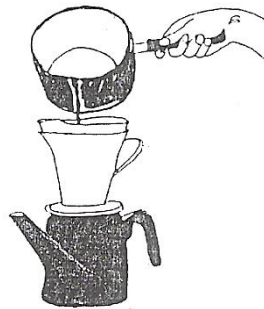
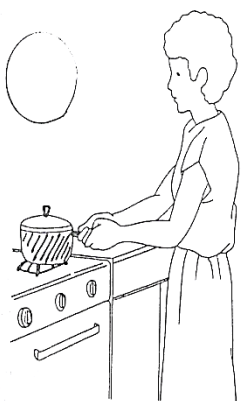


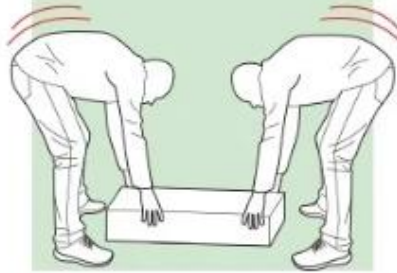
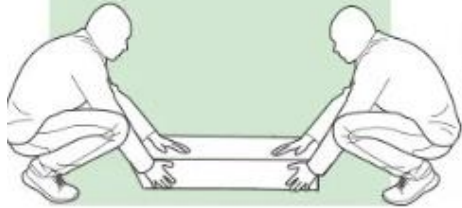
ERRADO



1-Proteção articular

- Realizar trabalhos bimanuais.
- Nunca realize uma atividade que não possa ser interrompida, se tiver dificuldade de finalizá-la.





1-Proteção articular

- Quem tem somente fibromialgia não precisa utilizar órteses.



2-Conservação de energia

- Como pensar em conservação de energia?
- Poupar e distribuir melhor a energia nos momentos em que for realizar as atividades, evitando a fadiga.



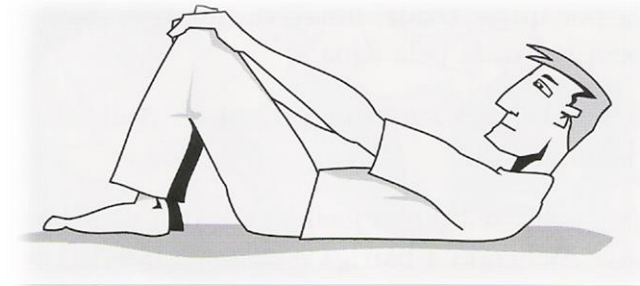
2-Conservação de energia

- Reorganizar tarefas com planejamento para poupar energia durante o dia;



2-Conservação de energia

- Intercalar exercícios, atividade e repouso;



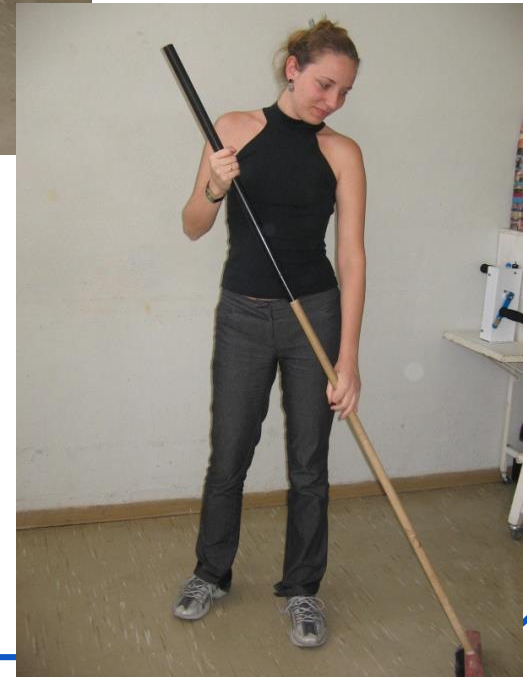
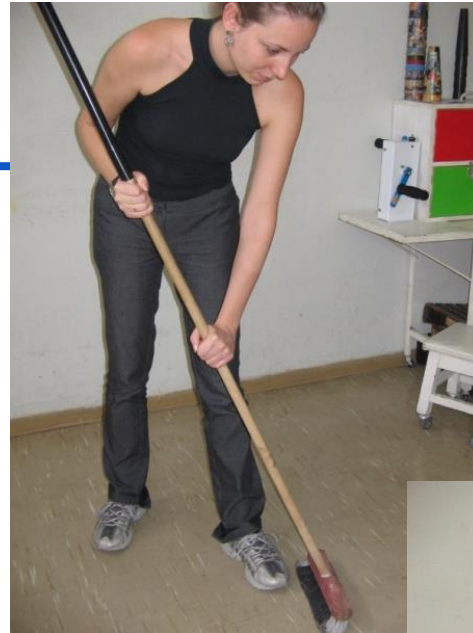
2-Conservação de energia

- Distribuir tarefas pesadas durante o dia ou durante a semana;
- Modificá-las quando necessário;
- Organizar local de trabalho;



3- Adaptações

- Melhoram a postura e a função articular;
- Pode-se adaptar o domicílio, trabalho, lazer;



3- Adaptações

É uma maneira de realizar as tarefas de uma forma modificada, de realizar as tarefas difíceis de uma forma simplificada.

- Auxiliam na independência das atividades.

3- Adaptações



3 - Adaptações



3- Adaptações

- Melhoram a postura e a função articular;
- Pode-se adaptar o domicílio, trabalho, lazer;

4- AVD's

AVD (Atividades da Vida Diária): São atividades relacionadas aos cuidados pessoais e à mobilidade. Dois fatores que podem estar afetando a função devido à dor, deformidades, desgastes articulares, etc.

O Terapeuta analisa a atividade impossibilitada de ser executada e trabalha juntamente com o indivíduo todas as etapas de **realização da tarefa até alcançar sua independência**. Às vezes são necessários treinos e adaptações para se conseguir independência e integração social.

Reabilitação

- 1- Meios físicos;
- 2- Exercícios terapêuticos;
- 3- Atividade Física;
- 4- Condicionamento Físico;

1-Meios Físicos

- TENS, US, OC, Forno de Bier, Laser, correntes de eletroestimulação, parafina, infravermelho;
- Pouco úteis e sem comprovação científica;
- Calor/ Frio: melhora a dor durante pouco tempo.

2- Exercícios Terapêuticos

- São realizados diariamente;
- Reforço e reorganização muscular;
- Complementam a atividade física;
- Se fazem necessários quando houver outras alterações;
- **Deve-se respeitar a dor, tempo e a repetição**

3-Atividade Física

- Todos devem fazer atividade física regular e orientada;
- Não ficar de repouso o tempo todo por causa da dor e cansaço;

2-Atividade Física

- Exercícios somente nos finais de semana não são ideais;
- É necessário realizar atividade física mesmo que tenha uma vida normalmente ativa;

2-Atividade Física

- Atividade física é importante e faz parte do tratamento da fibromialgia.
 - Condicionamento físico
 - Alongamentos
 - Evitar: esportes de competição, de contato, e alto impacto;
 - Nunca devem provocar ou piorar a dor ou fadiga.

2-Atividade Física

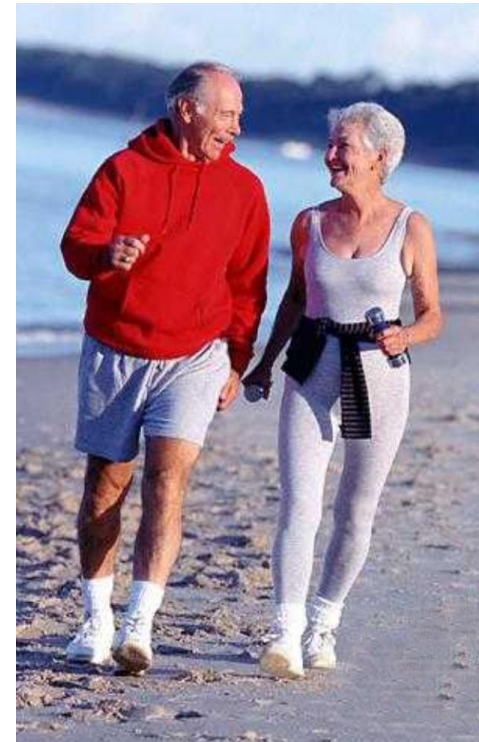
- Atenção: ACADEMIAS

QUANTIDADE X QUALIDADE



2-Condicionamento Físico

- Tipos: caminhada, corrida, hidroginástica, bicicleta, natação;
- Quantidade ideal:
3 vezes por semana ou mais
e mais de 40 minutos



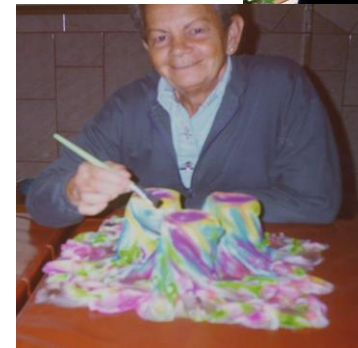
2-Condicionamento Físico

➤ Como medir a frequência cardíaca?

- Melhor frequência para condicionar

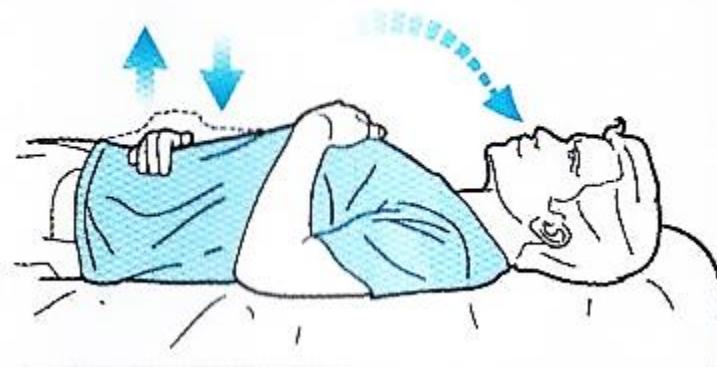
- Onde devo medir a frequência

Qual Atividade Você Gostaria de Praticar?



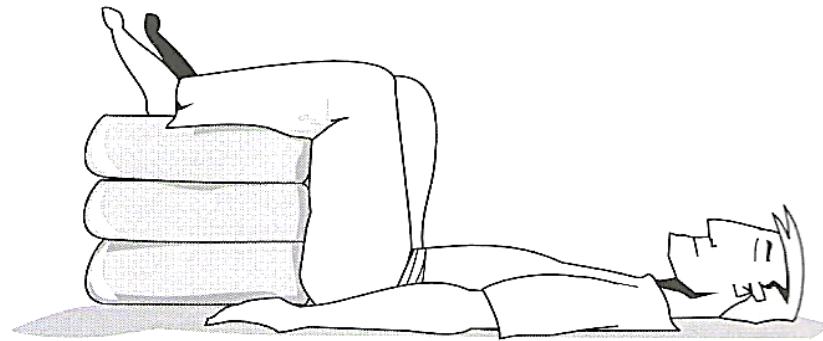
RELAXAMENTO

- REALIZAR QUANDO ESTIVER TENSO, ANSIOSO, COM INSÔNIA, CANSADO;
- PRESTAR MUITA ATENÇÃO NOS MÚSCULOS QUE ESTÃO SENDO TRABALHADOS SEM SE PREOCUPAR COM ESTÍMULOS EXTERNOS;



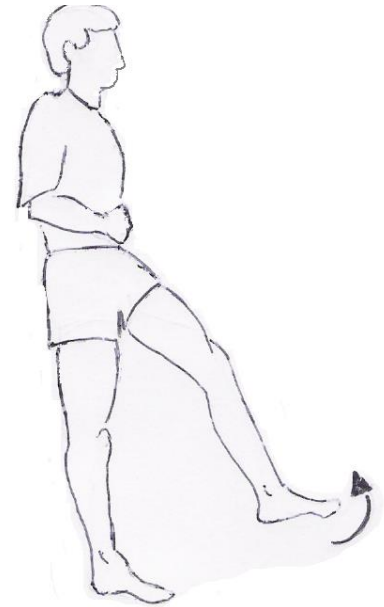
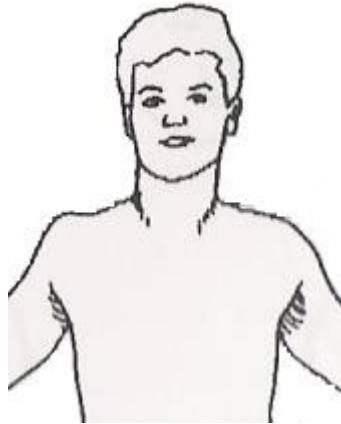
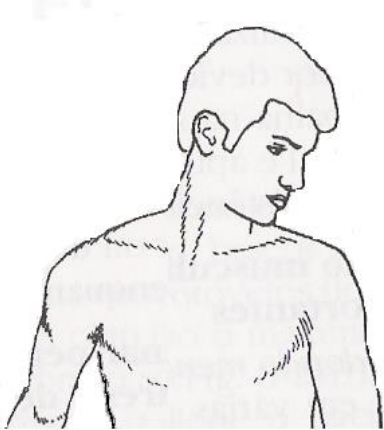
RELAXAMENTO

- MÉTODOS
 - BOLA
 - CALOR
 - NATUREZA
 - ATENÇÃO



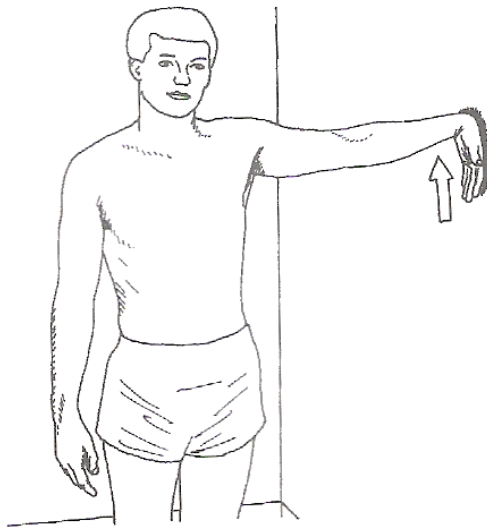
Exercícios

- Movimentos circulares
- Cabeça - Ombro - Coluna - Quadril

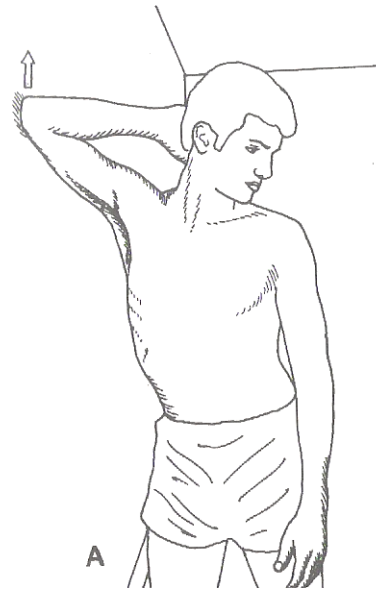


Exercício

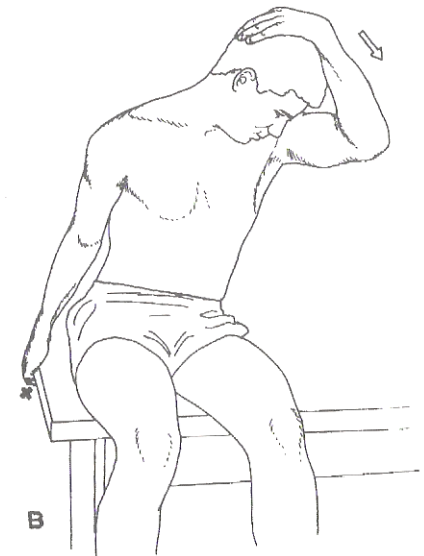
- Alongamento (MMSS Exercícios)
Manter por 30 segundos 3x de cada lado



Flexores de punho



A



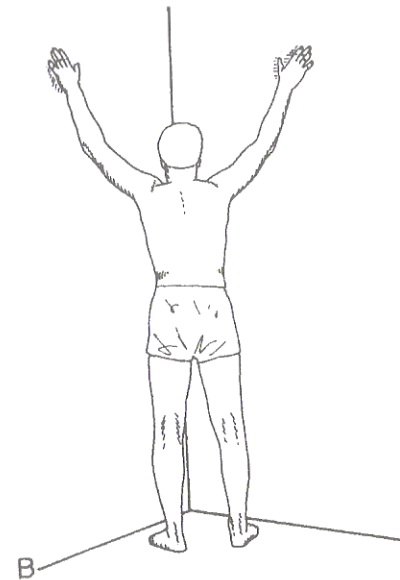
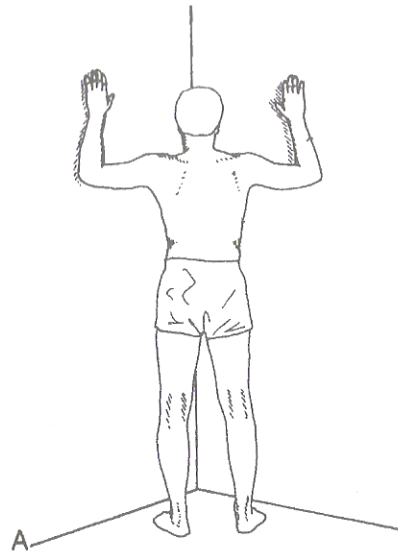
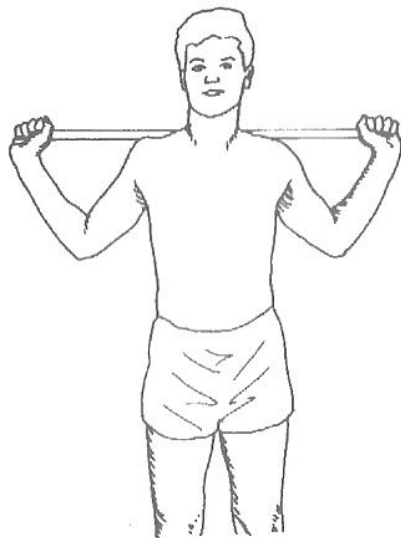
B

Trapézio

Exercício

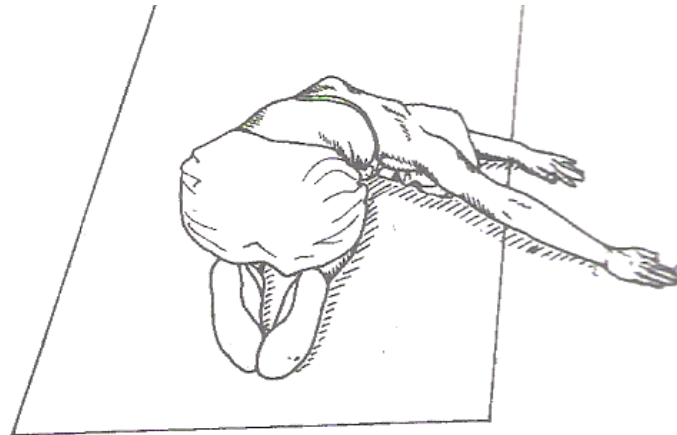
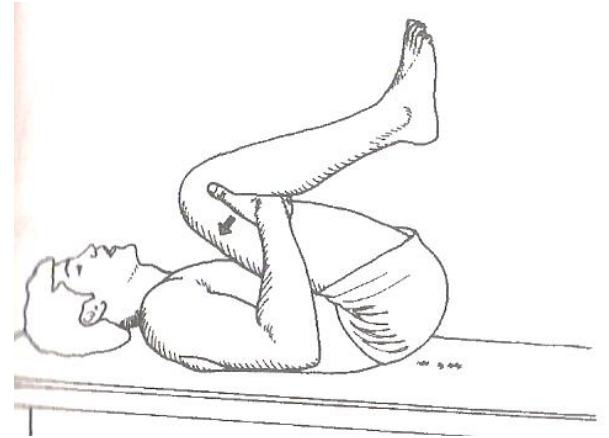
- Alongamento (MMSS) - Peitoral

Manter por 30 segundos 3x de cada lado



Exercícios

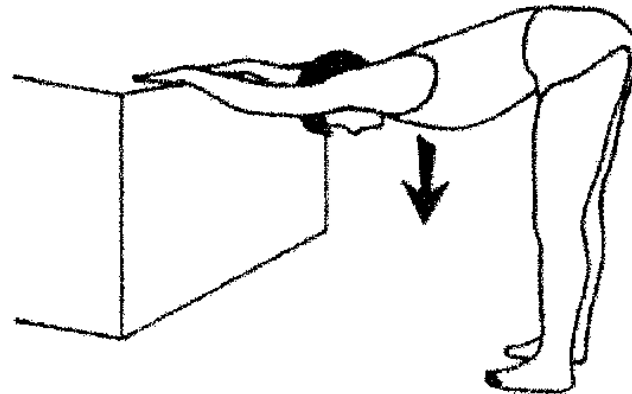
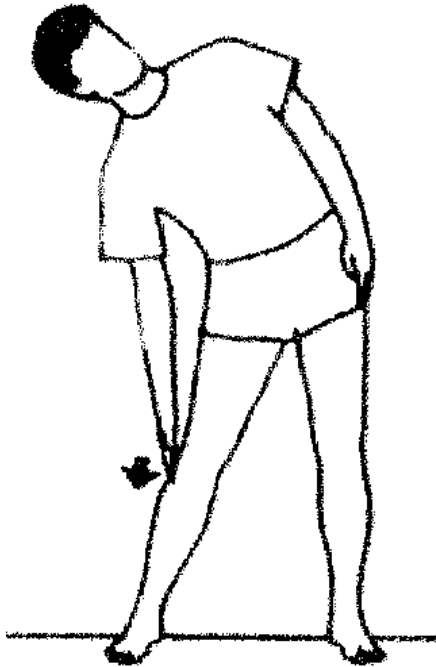
- Alongamento de coluna
Manter por 30 segundos 3x de cada lado



Exercício

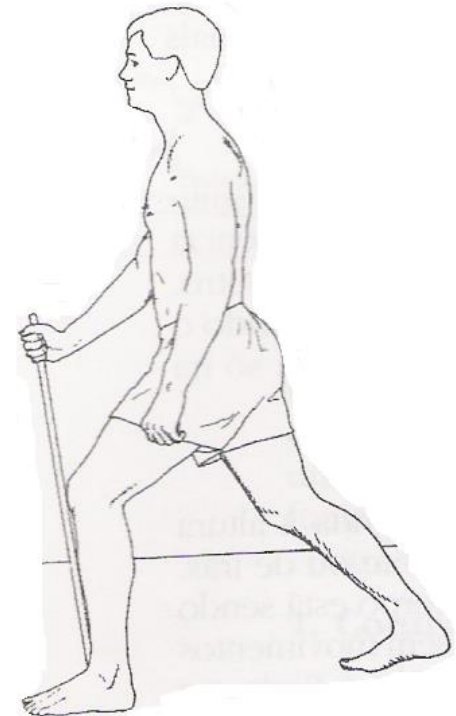
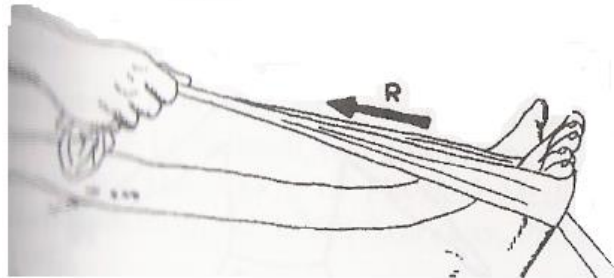
- Alongamento de coluna

Manter por 30 segundos 3x de cada lado



Exercícios

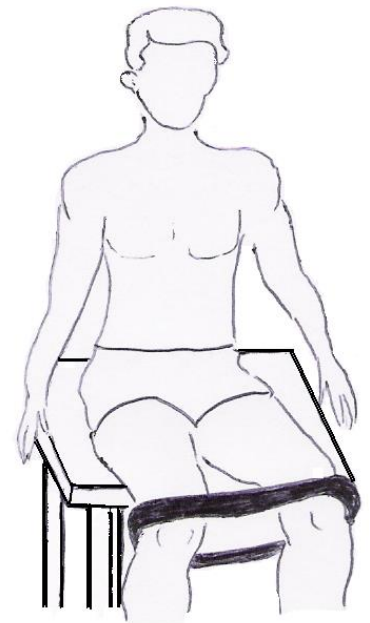
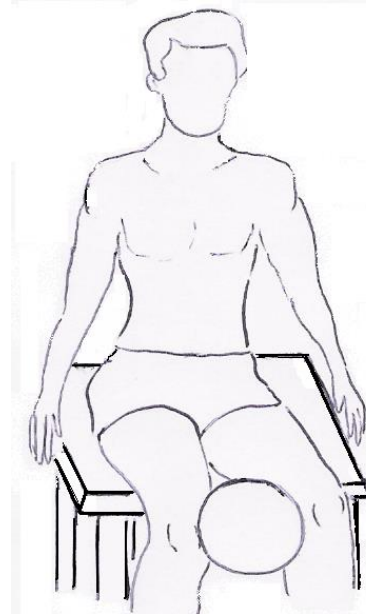
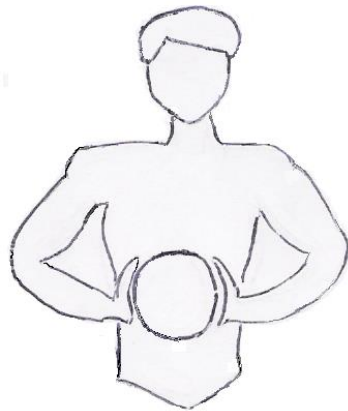
- Alongamento (MMII) – Isquiotibial
Manter por 30 segundos 3x de cada lado



Exercícios

- Resistência

Manter por 10 segundo e repetir 3x





Fim
Obrigado !!!!