

Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



Terapias com eletroestimulação em casa para pessoas com lesão medular

Prof. Dr. Saulo Oliveira, Prof. Igor Oliveira e Profa. Ms. Lúcia Inês Oliveira

Parte 2

Este material é uma publicação seriada, e neste fascículo demonstraremos como as terapias com eletroestimulação muscular podem ajudar.

O que é a eletroestimulação elétrica de superfície?

Trata-se de um tipo de estimulação realizada para

promover ajustes mecânicos, funcionais e

até morfológicos em músculos

lesionados. É amplamente utilizada

em pessoas que sofreram algum

tipo de lesão permanente ou

provisória. As correntes

elétricas utilizadas são

seguras e recomendadas

para tratamento em domicílio.



Terapias com eletroestimulação muscular.



#1 Aumenta a adesão aos programas de exercício, melhoram a força e o tamanho dos grupos musculares treinados em casa. [1]

#2 Melhoram a contratilidade muscular (capacidade de contração do músculo) e também o volume muscular. [2,3]



#3 Melhoram a força e a mobilidade dos grupos musculares paralisados (total ou parcialmente):

- Extensores do joelho;
- Adutor do quadril;
- Flexor do joelho.[4]

Recomendações:

Cargas de estímulo elétrico moderadas parecem já exercer efeitos bastante positivos para manutenção do tônus e morfologia musculares. Para maiores informações consulte o seu fisioterapeuta ou profissional de educação física!

Figuras e ilustrações:

www.canva.com

Referências

1. DOLBOW, David R. et al. Exercise adherence During home-based functional electrical stimulation cycling by individuals with spinal cord injury. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 91, n. 11, p. 922–930, 2012.
2. KERN, Helmut et al. Home-based functional electrical stimulation rescues permanently denervated muscles in paraplegic patients with complete lower motor neuron lesion. *Neurorehabilitation and Neural Repair*, v. 24, n. 8, p. 709–721, 2010.
3. KERN, Helmut et al. One year of home-based daily FES in complete lower motor neuron paraplegia: Recovery of tetanic contractility drives the structural improvements of denervated muscle. *Neurological Research*, v. 32, n. 1, p. 5–12, 2010.
4. GORGEY, Ashraf S et al. A feasibility pilot using telehealth videoconference monitoring of home-based NMES resistance training in persons with spinal cord injury. *Spinal Cord Series and Cases*, v. 3, n. 1, p. 1–8, 2017.



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO



CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA

