

S.O.S.

Save Our Shoulders

SALVE NOSSOS OMBROS



Guia para Sobreviventes da Pólio

S.O.S.

Salve Nossos Ombros: Um Guia para Sobreviventes da Pólio

por

Jennifer Kuehl, MPT

Roberta Costello, MSN, RN

Janet Wechsler, PT

A produção deste manual só foi possível graças aos recursos do:

**Instituto Nacional de Pesquisa em Deficiência e
Reabilitação**

Grant #H133A000101

and

**Departamento das Forças
Armadas dos EUA**

Grant #DAMD17-00-1-0533

Pesquisadores:

Mary Klein, PhD

Mary Ann Keenan, MD

Alberto Esquenazi, MD

Agradecimentos

Agradecemos as contribuições e as sugestões de todos aqueles que participaram de nossa pesquisa. O tempo e a dedicação de nossos participantes foram fundamentais para a criação deste manual.

Jennifer Kuehl, MPT

Instituto de Pesquisa em Reabilitação Moss, Filadélfia

Roberta Costello, MSN, RN

Instituto de Pesquisa em Reabilitação Moss, Filadélfia

Janet Wechsler, PT

Instituto de Pesquisa em Reabilitação Moss, Filadélfia

Mary Klein, PhD

Instituto de Pesquisa em Reabilitação Moss, Filadélfia

Mary Ann Keenan, MD

Universidade da Pensilvânia, Filadélfia

Alberto Esquenazi, MD

Hospital MossRehab, Filadélfia

Responsável pela capa e design:

Ron Kalstein, MEd

Centro Médico Albert Einstein, Filadélfia

Tradução

Instituto Giorgio Nicoli

Sumário

1. Introdução	5
2. Ombro – Informações Gerais.....	6
3. Problemas no Ombro - Fatos.....	8
4. Opções de Tratamento	13
5. Exercícios – Informações Gerais.....	16
6. Exercícios de Alongamento	19
7. Alongamentos com o Cano	22
8. Exercícios de Fortalecimento	25
9. Dicas para Evitar Problemas no Ombro.....	29
10. Conclusão	31
11. Fonte.....	31

As informações contidas neste manual são apenas uma referência e não substituem orientações médicas. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico.

Introdução

Muitos sobreviventes da pólio relatam novos sintomas à medida que vão envelhecendo. Alguns dos sintomas mais comuns são perda de força, fadiga, contração muscular, câibras e dor nas articulações e nos músculos. Esses sintomas, combinados com a fraqueza muscular provocada pelo vírus da pólio, geralmente, geram problemas para realizar atividades como subir escadas ou levantar de uma cadeira ou de um sofá.

Quando a fraqueza e/ou a dor muscular é localizada, ou seja, está presente em apenas uma parte do corpo, as pessoas geralmente sobrecarregam uma outra parte. Por exemplo, sobreviventes da pólio que têm fraqueza nos músculos das pernas, geralmente sobrecarregam os braços para realizar tarefas relacionadas a sua mobilidade, tais como, usando os braços da cadeira para ganhar impulso ao se levantar ou se apoiando com força no corrimão para subir um lance de escada. Esse comportamento pode aumentar o risco de aparecimento de sintomas relacionados ao uso excessivo dos ombros. Esses sintomas podem incluir dor, inchaço, fraqueza e perda do movimento ou da função em um ou em ambos os ombros.

O objetivo deste manual é ajudar os sobreviventes da pólio a conhecerem os comportamentos que podem causar dor por uso excessivo do ombro e algumas opções de tratamento disponíveis. Embora as informações contidas aqui sejam destinadas a sobreviventes da pólio, elas também podem ser úteis a qualquer pessoa que tenha problemas no ombro. A disfunção de ombro é um problema ortopédico que apresenta sintomas parecidos independentemente de a pessoa ter ou não histórico de pólio. Os tipos de tratamento são individuais e visam a minimizar ou a eliminar a dor ao mesmo tempo que maximizam a função do ombro.

Ombro - Informações Gerais

O ombro é constituído de muitos músculos, ossos, tendões, ligamentos e nervos que trabalham juntos auxiliando o movimento dos braços. A articulação do ombro é a única do corpo que permite um movimento completamente circular.

Os ossos que fazem parte do ombro são a escápula, a clavícula e o úmero.

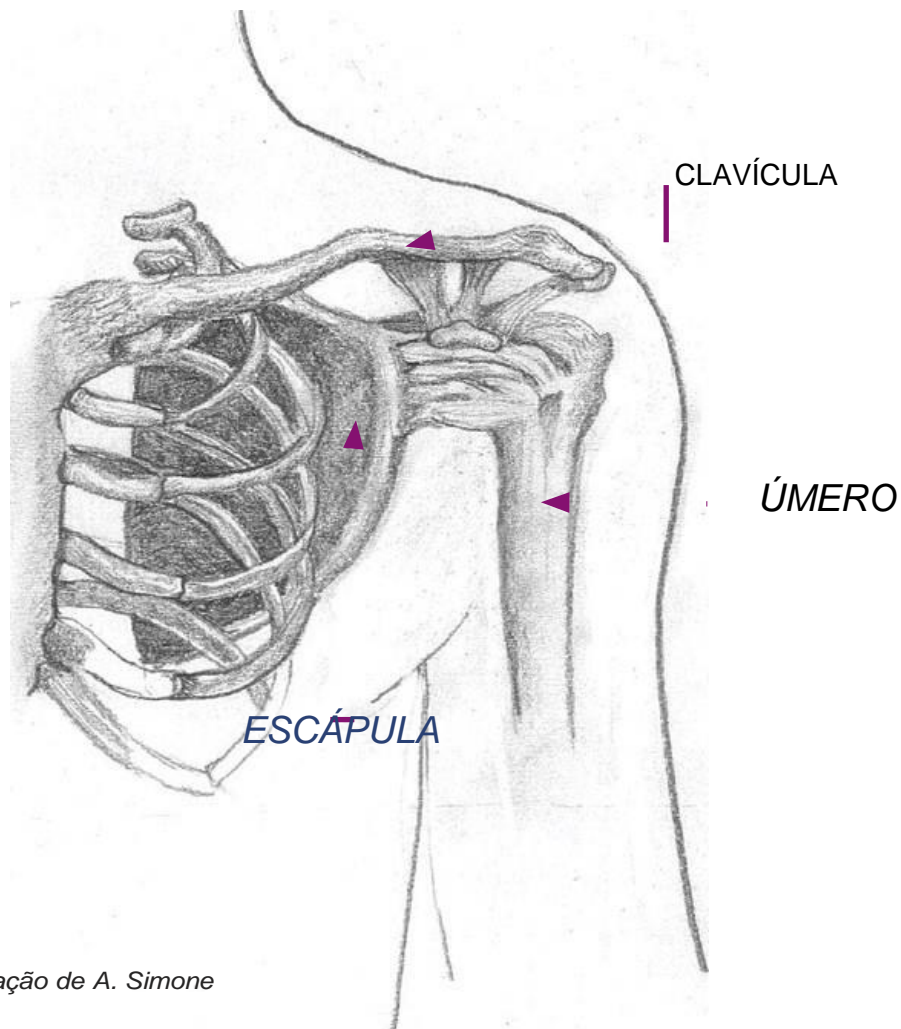


Ilustração de A. Simone

A escápula é o osso da parte de trás do ombro. A clavícula está localizada na frente, e o úmero é o osso longo do braço que se insere na articulação do ombro. Esses ossos trabalham juntos, fazendo com que o ombro seja uma unidade funcional.

Muitos músculos dão suporte ao ombro ajudando a manter os ossos em uma posição adequada e auxiliando no movimento dos braços. O conjunto de músculos que mais ajudam a manter os ossos em uma posição adequada são conhecidos como manguito rotador e são chamados de manguito porque eles ajudam a movimentar a articulação do ombro.

A ruptura do manguito rotador é o problema mais comum, encontrado em quase metade das pessoas que procuram ajuda para tratar uma lesão de ombro.

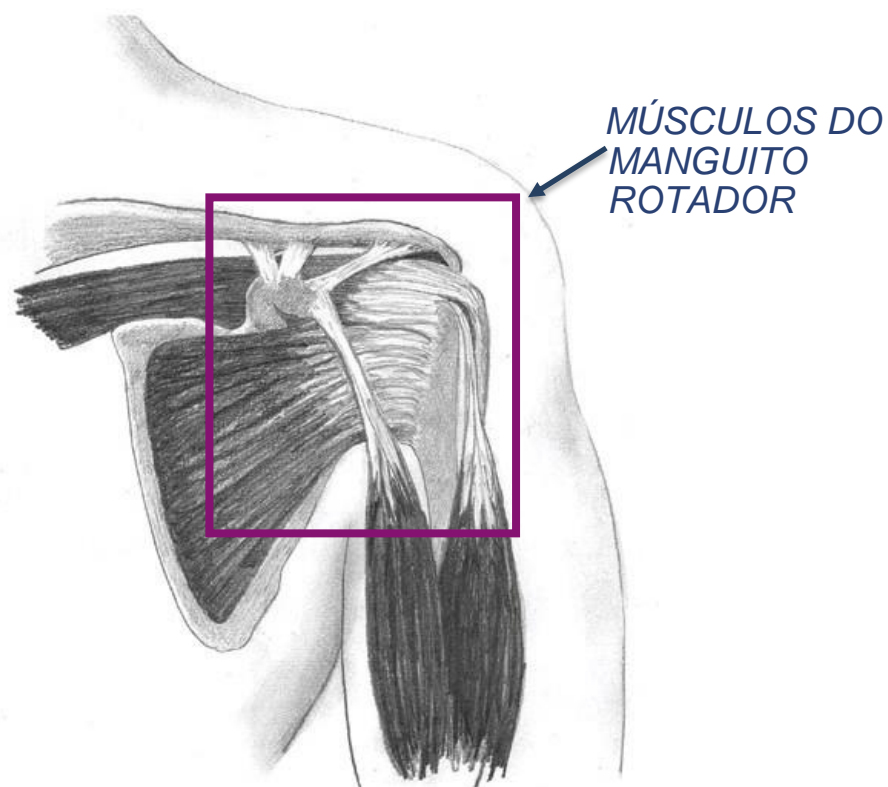


Ilustração de A. Simone

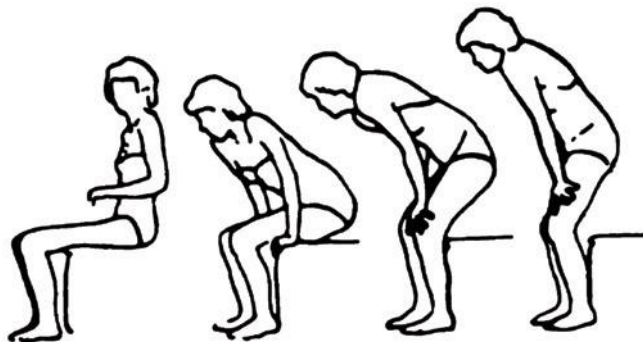
Problemas no Ombro - Fatos

- Problemas no ombro são uma das queixas mais frequentes das pessoas com síndrome pós-pólio.
- Problemas no ombro também são comuns entre adultos mais idosos sem histórico de pólio, atingindo cerca de 30% das pessoas com sessenta anos ou mais.
- Problemas no ombro podem aumentar com a idade e com a alteração dos níveis de atividade física.
- Pessoas que praticam esportes não são as únicas a sofrerem com problemas no ombro.



- Problemas no ombro são comuns em pessoas portadoras de doenças consideradas crônicas como síndrome pós-pólio, artrite, lesão na medula espinhal, acidente vascular cerebral (AVC) ou esclerose múltipla.

Nossa pesquisa demonstrou que os sobreviventes da pólio que têm fraqueza nas pernas ou que estão com sobrepeso são aqueles que apresentam maior risco de desenvolver problemas no ombro.



Riscos de Desenvolver Problemas no Ombro

Você pode correr o risco de desenvolver problemas no ombro se:

- Tiver histórico de pólio.
- Tiver mais de 60 anos de idade.
- Usar os braços para compensar a fraqueza de outras partes do seu corpo.
- Usar um acessório para ajudá-lo a caminhar, como muleta ou andador.



- Estiver acima do peso.
- Tiver histórico de lesão ou trauma nos ombros.
- Fizer atividades que envolvam movimentos repetitivos do ombro
- Fizer atividades que requeiram elevar os braços acima da cabeça frequentemente.
- Sentir dor, desconforto ou fadiga muscular em seus braços enquanto faz suas atividades normais.
- Usar técnicas inadequadas de levantamento ou tiver posturas incorretas durante a execução de tarefas domésticas ou no trabalho.
- Não fizer aquecimento ou alongamento antes de fazer uma atividade física.



Levantamento inadequado

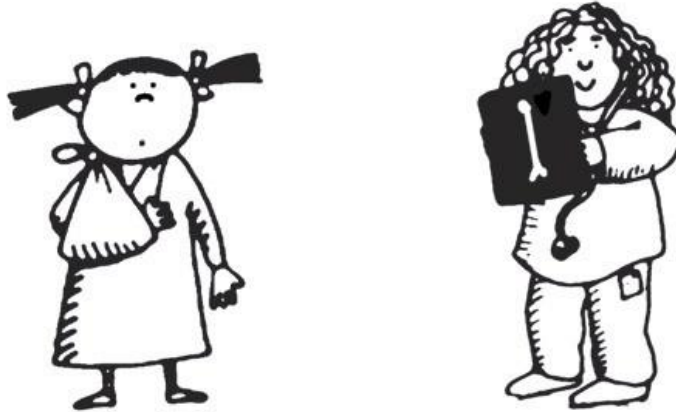


Levantamento adequado

Problemas Comuns no Ombro e Suas Possíveis Causas

1. A dor pode ser resultado de:

- Fraturas (ossos quebrados) provocadas por uma queda, uma doença óssea, como osteoporose, ou medicamentos.



- Síndrome do Impacto (dor decorrente de movimento incorreto do ombro) causada pelo excesso de uso, trauma, postura incorreta, fraqueza em alguns dos músculos do ombro ou modificações ósseas.



Postura Inadequada



Posição Incorreta

- Tendinite (inflamação do tecido que liga o músculo ao osso) provocada por excesso de uso, trauma ou doenças como AVC ou pólio.

2. Fraqueza pode ser consequência de:

- Processos de doença como pólio, AVC ou problema nos nervos.
- Inatividade.

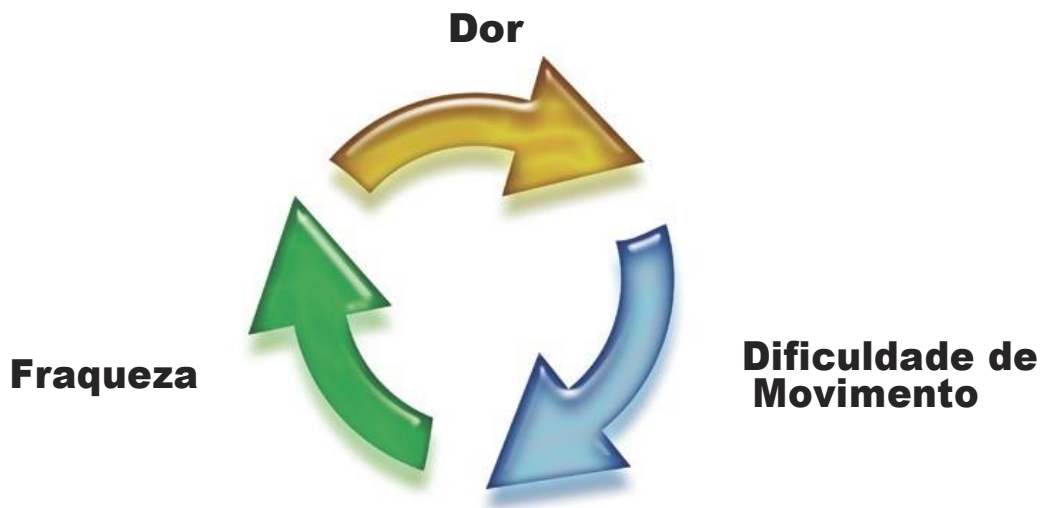
3. Dificuldade de movimento pode ser resultado de:

- Ombro congelado (incapacidade de movimentar o braço em virtude de dor severa que provoca rigidez na articulação) causado por uma infecção, lesão, falta de movimentação do braço ou dor forte no ombro.
- Alterações ósseas causadas por artrite, fraturas, excesso de cálcio ou problemas congênitos.



- Inchaço provocado por cirurgia, trauma, falta de movimento ou pelo quadro de uma doença como AVC.

Dor, fraqueza e dificuldade de movimento frequentemente estão relacionadas a um ciclo de sintomas. As pessoas limitam o uso de um ombro dolorido, o que resulta em rigidez e perda de força. Isso faz com que a dor aumente e continue o ciclo de dor, fraqueza e perda de movimento. Um programa de tratamento efetivo pode atuar para quebrar este ciclo.



O que fazer se você tiver um problema no ombro

É importante que você procure as orientações de um médico qualificado para diagnosticar e tratar eventuais problemas no ombro. Dependendo do problema que tiver, você deverá ser encaminhado a um especialista.

Independentemente de quem avaliar, as informações serão coletadas para verificar seu problema específico no ombro. Se você for um sobrevivente da pólio, é importante procurar a ajuda de um profissional que esteja informado sobre a pólio e seus efeitos, no seu tratamento e recuperação.

Com o objetivo de obter melhores informações, você pode ouvir perguntas, como:

1. Fale-me sobre o seu histórico de doença ou sobre o seu histórico de pólio e quais medicamentos está tomando?
2. Fale-me sobre seu problema no ombro.
3. Você já teve este problema antes? -o que você fez para solucioná-lo na ocasião? ... Fez algum exame na época?
4. Fez alguma terapia, cirurgia ou outros tratamentos para o mesmo problema?
5. Tem alguma coisa que faz seu ombro ficar melhor? ... Pior?
6. Seu ombro o incomoda mais em algum período específico do dia? Qual?
7. Seu problema no ombro atrapalha o seu sono?
8. O problema afeta outras partes do seu corpo? Quais?
9. Você precisa de ajuda para tomar banho, vestir-se ou para fazer suas tarefas domésticas?
10. Você usa algum acessório de auxílio como uma esponja de cabo longo ou outro objeto para ajudá-lo a alcançar alguma coisa por causa dos seus problemas no ombro?
11. Se você precisa tomar alguma medicação para o seu problema no ombro, com que frequência tem tomado? Isso ajuda?

Problemas no Ombro - Opções de Tratamento

Muitas abordagens podem ser usadas para tratar problemas no ombro. Alguns exemplos de opções de tratamento são:

1. Descano
 2. Gelo e Calor
 3. Massagem
 4. Ultrassom
 5. Hidroterapia
 6. Estimulação elétrica
 7. Medicamentos anti-inflamatórios ou injeções de cortisona
 8. Tratamento da dor em clínica especializada
 9. Modificações (casa/trabalho; equipamentos ou dispositivos adaptáveis; mudanças de estilo de vida)
 10. Cirurgia
- O tratamento mais comum para um problema no ombro começa com repouso, gelo, calor e o uso de medicamentos anti-inflamatórios. Se essas opções de tratamento conservadoras não ajudarem, normalmente o médico recomenda injeções de cortisona na região dolorida. Depois das injeções, ele geralmente encaminha o paciente para um fisioterapeuta para avaliação e tratamento.
 - Na fisioterapia, existem diversas técnicas de tratamento que podem ser combinadas para aliviar a dor e aumentar a força e melhorar o movimento do braço. Fisioterapeutas podem recomendar exercícios, alongamento, gelo, calor, ultrassom (calor profundo), massagem, estimulação elétrica (corrente elétrica usada para diminuir a dor ou aumentar o movimento), hidroterapia ou técnicas manuais para ajudar a melhorar seu problema de ombro.
 - A última opção recomendada pelo médico geralmente é a cirurgia. A maioria dos médicos tentam opções não invasivas antes de recomendar esse tipo de procedimento.
 - O sucesso do tratamento depende do trabalho conjunto do paciente e do profissional de saúde.

A Importância da Educação e do Exercício

Muitos tratamentos incluem educação e exercício

Por que educação?

- Aprender sobre o problema que você tem no ombro e de que forma ele afeta seu dia a dia fará com que você fique mais consciente das coisas que podem agravar o problema.
- Entender porque um determinado tratamento foi escolhido e conhecer a forma de segui-lo fará com que você extraia dele os melhores benefícios.
- Estar envolvido no processo do tratamento é importante para minimizar a possibilidade de ocorrer uma lesão futura e para que o tratamento do problema atual possa ser estabelecido com base em suas necessidades.

Por que exercício?

- É barato
- É fácil
- Não toma muito tempo
- Ajuda a manter ou aumentar sua flexibilidade, seu equilíbrio, sua coordenação e sua estabilidade.
- Ajuda a manter ou aumentar sua força e resistência.
- Ajuda a mantê-lo independente para fazer suas atividades diárias.
- Ajuda-o a controlar seu peso e gordura corporal
- Ajuda a reduzir o estresse
- Ajuda a aumentar os níveis de energia.



É importante trabalhar com um profissional de saúde que conheça os efeitos da pólio e também exercícios.

Antes de começar seu programa de exercícios, é importante lembrar que:

- Exercício pode não ser apropriado para todos os problemas de ombro nem para todas as pessoas.
- Em certos casos, alguns exercícios podem, na verdade, ser mais prejudiciais do que benéficos.

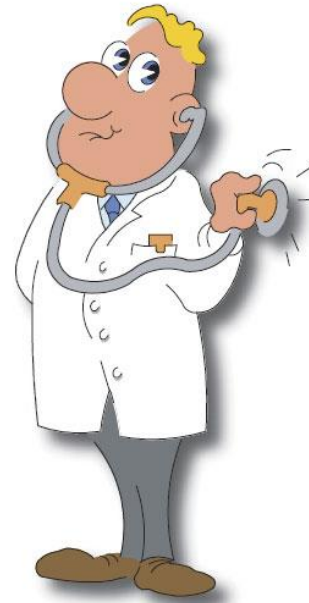


- *Alguns problemas de saúde podem influenciar a escolha dos exercícios adequados para você.*
- *É importante obter a liberação do seu médico ANTES de começar qualquer programa de exercício.*

Programas de Exercício – Informações Gerais

- Você pode sentir os benefícios do exercício, fazendo pelo menos, 30 minutos de atividade física moderada, de três a quatro vezes por semana.
- Um programa de exercícios pode ajudá-lo a se sentir melhor física e emocionalmente.
- exercício é uma fonte de diversão para muitas pessoas e pode ser feito em grupo ou individualmente.

Antes de começar um programa de exercício você deve sempre pedir a autorização de seu médico. Isso é importante, principalmente, se você tiver qualquer problema de saúde.



Programas de Exercício – Informações Gerais

1. Um programa de exercícios consiste em três fases-chave:

- Aquecimento
- Exercício
- Desaquecimento

2. Aquecimento e o desaquecimento envolvem alongamento e agem sobre os batimentos cardíacos e a circulação.

- a. O aquecimento deixa o seu corpo pronto para o exercício, pois aumenta o fluxo sanguíneo, preparando o coração e o corpo para o exercício.
- b. O alongamento prepara seus músculos para o exercício.
- c. Alongamento significa movimentar determinada parte do seu corpo até que você sinta um puxão nos músculos. É importante não alongar seu músculo além do limite. Se você sentir dor, interrompa o movimento.

- d. Muitos exercícios de alongamento duram 30 segundos e são repetidos 3 vezes.
- e. O desaquecimento desacelera seu corpo após o exercício e prepara-o para o descanso. Seu coração vai desacelerando gradualmente para que a sessão não termine bruscamente após uma atividade intensa.

3. Existem muitas maneiras diferentes de se exercitar: exercícios aeróbicos, de fortalecimento, de amplitude de movimento e de flexibilidade.

4. Para obter melhores resultados, siga os cuidados recomendados.

Sobreviventes da pólio precisam respeitar seu próprio ritmo



Pare de se exercitar, se você estiver cansado ou se a dor estiver aumentando



Exercite-se vagarosamente

- Um das dicas mais importantes para os sobreviventes da pólio são respeitar os sinais do seu corpo e adaptar seu estilo vida para minimizar suas limitações.
- É importante que os sobreviventes da pólio respeitem sua fadiga e façam intervalos para descansar enquanto executam um programa de exercício.

Dicas de Exercício:

- Exercite-se vagarosamente e faça intervalos entre as atividades.
- Não prenda sua respiração enquanto se exercita (conte em voz alta para incentivar a respiração).
- Não continue o exercício se você tiver uma dor aguda ou uma dor diferente na parte do corpo que estiver exercitando.
- Se o exercício aumentar sua dor, pare ou realize o exercício em uma livre amplitude de movimento.
- Não force para atingir o extremo do movimento ou do exercício.
- Pare de se exercitar se você tiver espasmos musculares, cãibras ou fadiga muscular que não passem depois de 2 minutos de descanso.
- Sobreviventes da pólio não devem se exercitar até ficarem fatigados.
- É importante reconhecer que a fadiga pode não aparecer imediatamente. Você deve analisar suas atividades recentes e modificá-las caso sua fadiga esteja aumentando ou aparecendo no final do dia ou no dia seguinte à prática do exercício.

É muito importante “**ouvir o seu corpo**”, ficando atento aos sinais de: cansaço, dor, espasmos musculares incomuns; inabilidade para realizar uma tarefa que está habituado a fazer; ou necessidade de ajuda para executar uma tarefa que normalmente realiza sozinho. **Esses são sinais que sugerem fadiga muscular ou excesso de uso, e continuar fazendo atividades que provoquem esses sinais pode ser prejudicial.**

- A maioria das pessoas com histórico de pólio encontra um sistema adequado para suas necessidades; algumas preferem se exercitar pela manhã porque é quando têm mais energia; outras se exercitam no fim do dia, porque podem descansar depois do programa; outras ainda podem dividir seu programa de exercício em duas sessões por dia.
- Todas as pessoas têm um jeito próprio de fazer as coisas e, em se tratando de exercícios, cada um precisa encontrar um sistema que atenda adequadamente as suas necessidades.
- *Entretanto, é crucial prevenir a fadiga, pois ela pode causar danos irreversíveis aos seus músculos.*

Exemplos de Exercícios de Alongamento

Estes alongamentos podem ser feitos com os dois braços, mas não continue o exercício caso sinta dor aguda em seus braços. Você deve alongar somente até sentir um puxão.

Alongamento no Canto

- Fique em pé olhando para um canto da parede ou para uma porta aberta, com seus braços elevados no mesmo nível dos ombros e com os cotovelos dobrados encostados nas paredes.
- Incline-se para frente dos seus tornozelos, com os joelhos levemente inclinados.
- Permaneça 30 segundos nesta posição e retorne vagarosamente à posição inicial.
- **Repita três vezes.**
- **Descanse por 1 minuto.**



Flexão de ombro

- Deite-se de barriga para cima.
- Deixe os braços estendidos junto ao corpo, com as palmas das mãos voltadas para dentro.
- Mantendo o cotovelo reto, traga seu braço para cima, ao longo de sua cabeça e de sua orelha.
- Permaneça 30 segundos e, vagorosamente, retorne à posição inicial.
- Repita três vezes para cada braço.
- Descanse por um minuto.



Abdução do Ombro

- Deite-se de barriga para cima com o braço estendido ao lado do seu corpo e com a palma da mão voltada para cima.
- Mantenha o cotovelo reto e seu braço estendido junto ao corpo.
- Deslize seu braço para o lado, sem dobrar o cotovelo, deixando a mão na mesma linha da orelha.
- Permaneça por 30 segundos e, vagorosamente, retorne à posição inicial.
- Repita 3 vezes para cada braço.
- Descanse por 1 minuto.



Rotação Interna do Ombro

- Você precisará de uma toalha de banho antes de começar este exercício.
- Fique em pé com a toalha sobre seu ombro direito.
- Segure uma das extremidades da toalha com a mão esquerda, na altura da cintura, deixando o dorso de sua mão encostada no seu corpo. Com sua mão direita, segure a outra extremidade da toalha na altura das costelas.
- Puxe levemente a toalha para baixo com a sua mão direita sem soltar a outra extremidade da toalha, até sentir o alongamento no seu ombro esquerdo. Permaneça por 30 segundos nesta posição e, vagarosamente, retorne à posição inicial.
- **Repita 3 vezes de cada lado.**



Alongamento com Cano

Os exercícios a seguir requerem o uso de um cano, varão (de cortina) ou cabo de vassoura para alongar seus ombros. Eles podem ser realizados nas posições sentada, em pé ou deitada.

Flexão de Ombro

- Eleve o cano acima dos seus ombros até sentir o alongamento.
- Permaneça 5 segundos
- Retorne vagarosamente à posição inicial.
- Repita 10 vezes.



Em pé



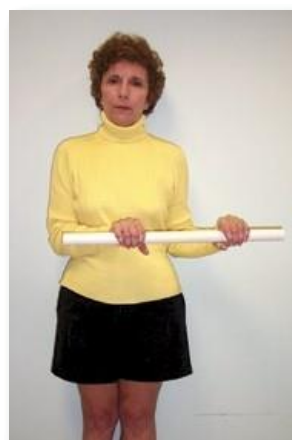
Sentada

Rotação do Ombro

- Sente-se, fique em pé ou deite-se de barriga para cima, segurando o cano a sua frente com cotovelos dobrados formando um ângulo de 90°.
- Gire o cano para o seu lado direito, mantendo os cotovelos junto ao corpo. Mantenha o alongamento por 30 segundos.
- Gire o cano para o seu lado esquerdo, mantendo os cotovelos junto ao corpo.
- Permaneça 30 segundos.
- Repita 3 vezes de cada lado.



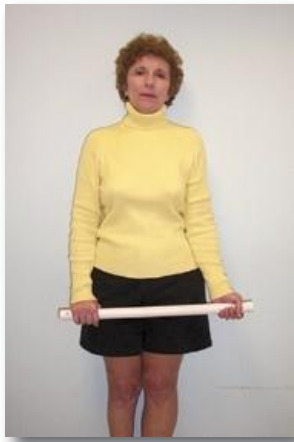
Movimentando para a direita



Movimentando para a esquerda

Abdução do Ombro

- Deite-se de barriga para cima segurando uma das extremidades do cano com a palma da mão direita voltada para cima, e a outra, com a palma da mão esquerda voltada para baixo.
- Empurre a extremidade do cano para o seu lado direito até sentir um alongamento.
- Permaneça por 30 segundos.
- Repita 3 vezes para cada lado.



Em pé



Deitada

Exemplos de Exercícios de Fortalecimento

Os exercícios a seguir exigem o uso de uma tira elástica para aumentar a força. Esses elásticos podem ser adquiridos em lojas especializadas. O objetivo desse tipo de exercício é aumentar a força por meio de uma amplitude de movimento com resistência. Esses elásticos possuem cores diferentes para diferentes níveis de resistência. Exercitar-se utilizando-os é uma maneira segura e eficaz de trabalhar grupos específicos de músculos em pessoas com ou sem histórico de pólio.

Você deve sempre realizar exercícios para uma contagem de cinco (1-2-3-4-5) em um intervalo livre de dor. Sobreviventes da pólio devem realizar exercícios suaves e não cansativos para fortalecer os músculos do ombro. Caso você tenha quaisquer dúvidas ou questões em relação aos exercícios, consulte seu médico e/ou fisioterapeuta.

Alguns dos benefícios do uso do elástico:

- É barato.
- É fácil de carregar.
- Não requer equipamentos pesados.
- É fácil de usar.
- Se necessário, você pode usar diferentes níveis de resistência para cada exercício.
- Não exige muito planejamento.

Rotação Externa do Ombro

- Prenda o elástico na maçaneta de uma porta no nível da cintura.
- Com o cotovelo dobrado, conforme figura, segure o elástico esticado com uma das mãos.
- Coloque uma toalha dobrada entre a parte de cima do braço e seu corpo.
- Gire o braço para fora, mantendo o cotovelo dobrado.
- Traga vagarosamente o braço para a posição inicial.



Rotação Interna do Ombro

- Prenda o elástico na maçaneta de uma porta no nível da cintura.
- Com o cotovelo dobrado, conforme figura, segure o elástico esticado com uma das mãos.
- Coloque uma toalha dobrada entre a parte superior do seu braço e seu corpo.
- Gire seu braço para dentro, em direção ao corpo, mantendo o cotovelo dobrado.
- Traga vagarosamente seu braço para a posição inicial.



Exercício para a Largura do Ombro (Remada)

- Sente-se em uma cadeira sem braços, diante de uma cama, cadeira ou de uma mesa, com seus pés apoiados no chão.
- Passe o elástico em torno da perna de uma mesa, cadeira ou cama e segure-o com ambas as mãos sem deixar enrugar.
- Comece com os braços estendidos a sua frente, cotovelos levemente dobrados, palmas das mãos voltadas uma para a outra.
- Mantendo suas mãos na mesma posição, puxe o elástico em sua direção até a altura do tórax e retorne à posição inicial.



Dicas para evitar que seu problema no ombro piore

Há muitas mudanças que você pode fazer em suas atividades corriqueiras para ajudar a diminuir seus problemas no(s) ombro(s). Abaixo, estão exemplos de coisas simples que podem ser feitas para reduzir o estresse localizado nos seus ombros.

Lembre-se: ninguém conhece melhor o seu corpo do que você. Respeite seus limites e aprenda a ouvir os sinais do seu corpo.

- Descanse ou faça uma pausa após qualquer prática esportiva ou atividade de lazer que agrava ou provoca dor no ombro.
- Limite atividades prolongadas, fazendo intervalos para descanso.
- Evite atividades que exijam elevar seu braço dolorido acima da cabeça.
- Evite atividades ou movimentos que aumentem sua dor.
- Tome analgésico e anti-inflamatório prescritos pelo seu médico para controlar a dor sem limitar sua capacidade.

- Quando você entrar em uma sala, gaste um minuto para observar as cadeiras e escolher a mais alta, com descanso para braço e que permita que você se levante sem colocar muita pressão sobre os ombros.
- Evite cabines regulares em banheiros públicos, pois a maioria dos vasos sanitários são muito baixos. Banheiros para deficientes costumam ter vasos mais altos e barras de segurança.

Dicas (continuação):

- Modifique ou procure ajuda para modificar o ambiente doméstico e o de trabalho para evitar posições/posturas corporais inadequadas.
- Mantenha itens usados com mais frequência em armários abaixo do nível do seu ombro.
- Sempre que possível sente-se em uma cadeira em que possa manter seus braços apoiados para diminuir o estresse sobre seus ombros quando tiver que levantar.
- Quando fizer tarefas sentado diante de uma mesa, coloque uma almofada na cadeira para manter seu corpo elevado.
- Quando fizer um trabalho sentado, tente ter tudo o que precisa à mão para levantar o menos possível.
- Não use aspirador de pó ou cortador de grama se você tiver alguém que possa fazer isso por você.
- Peça ajuda quando precisar carregar peso a fim de prevenir lesões.

- Use equipamento adaptado para realizar suas atividades rotineiras, como um pegador de objetos para alcançar itens em uma prateleira mais alta ou uma esponja com cabo alongado para tomar banho.
- Ao colocar sua camiseta, blusa ou jaqueta, comece pelo braço dolorido.
- Não durma sobre o ombro dolorido.
- Ponha um travesseiro entre seu braço e seu corpo quando for deitar do lado não dolorido.
- Quando deitar de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo do seu ombro dolorido para apoiar seu braço.

Conclusão

A maioria das pessoas pode identificar facilmente quais tarefas são difíceis de realizar ou quais atividades causam problemas em seus ombros. Por exemplo, muitas pessoas têm problemas para subir escadas ou para levantar de uma cadeira. Entretanto, muitos não percebem o quanto de estresse e tensão são colocados em seus ombros quando fazem essas atividades.

Esperamos que as informações contidas neste manual tenham ajudado você a aprender sobre seus ombros e a aumentar seu nível de conhecimento a respeito de algumas das coisas que podem aumentar o estresse e a tensão colocados sobre eles. Ter este tipo de informação é importante, tendo em vista que manter seus ombros saudáveis, na medida do possível, pode ajudá-lo a assegurar sua independência.

A informação fornecida aqui é um guia básico para problemas no ombro. Se você tiver um problema desse tipo, deve ser avaliado por um profissional de saúde que possa, junto com você, desenvolver um plano que atenda às suas necessidades da melhor forma.

Fontes de Informação e Educação sobre Pólio

Sites úteis para informações sobre pós-pólio:

- **The Lincolnshire Post Polio Network**
<http://www.ott.zynet.co.uk/polio/lincolnshire>
- **PICO: Introduction and Contents (The Polio Information Center Online)**
<http://cumicro2.cpmc.columbia.edu/PICO/PICO.html>
- **Post Polio Syndrome Resources**
<http://www.ppsr.com>
- **International Polio Network**
<http://www.post-polio.org>
- **Englewood Hospital and Medical Center**
<http://www.postpolioinfo.com>

Endereços de Clínicas Pós-Pólio:

Post-Polio Walking Program

Dr. Alberto Esquenazi

MOSSREHAB HOSPITAL
1200 West Tabor Road
Philadelphia, PA 19141
Phone: 215-456-9900

Penn Post-Polio Program

Mary Ann Keenan, MD

Department of Orthopedic Surgery
UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA
3400 Spruce Street
2 Silverstein
Philadelphia, PA 19104
Phone: 215-662-3340

Healthsouth Rehabilitation Hospital of Reading

Dr. Patti Brown

1623 Morgantown Rd.
Reading, PA 19607-9455
Phone: 610-796-6354

The Post-Polio Institute

Dr. Richard Bruno

Phone: 201-894-3724

Dr. Jerald Zimmerman

Phone: 201-894-3707

Physical Medicine and Rehabilitation
ENGLEWOOD HOSPITAL AND
MEDICAL CENTER
350 Engle St.
Englewood, NJ 07631
Phone: 877-Post-Polio

The New Jersey Polio Network

PO Box 537
Martinsville, NJ 00836
Phone: 201-845-6860

Bacharach Institute for Rehabilitation

Dr. Jacinth Reid-Artist

61 W. Jimmie Leeds Rd.
Pomona, NJ 08240-0723
Phone: 609-748-5470

Saint Vincent's Hospital & Medical Center

Dr. Howard Sander

153 W. 11th St. Cronin 462
New York, NY 10011
Phone: 212-604-7453

SUNY Upstate Post-Polio Clinic

Dr. Burk Jubelt

Department of Neurology
SUNY HEALTH SCIENCE CENTER
750 E. Adams St.
Syracuse, NY 13210-2399
Phone: 315-464-4627
315-464-5356

Email: JubeltB@upstate.edu

National Rehab Hospital

Dr. Lauro Halstead

Dr. Michael Kvo

102 Irving St. NW
Washington, DC 20010-2949
Phone: 202-877-1711
Email: Ish1@mhg.edu

**Para mais informações sobre pesquisas
em pós-pólio, por favor entre em contato
com:**

Mobility Research Office
MOSS REHABILITATION RESEARCH INSTITUTE
Korman Bldg., Suite 213
Philadelphia, PA 19141
215-456-4993