

A HAM/TSP (ou Parapesia Espástica Tropical) é uma afecção neurológica crônica caracterizada pela desmielinização dos motores periféricos da medula espinhal, resultante da infecção pelo vírus HTLV-1. Causa o comprometimento progressivo dos membros inferiores, cujos sintomas iniciais são alterações de marcha, espasmos e fraqueza muscular.

Com acompanhamento fisioterapêutico adequado, é possível retardar e amenizar os efeitos da doença. Esta cartilha apresenta, com instruções completas e ilustradas, recomendações posturais, exercícios e técnicas de alongamento e fortalecimento que proporcionam independência e bem-estar ao portador.

CONSIDERAÇÕES SOBRE OS EXERCÍCIOS

Apenas os exercícios selecionados pelo fisioterapeuta devem ser realizados. Todos devem ser executados em um ritmo confortável.

As posições de alongamento devem ser feitas duas vezes, mantendo o posicionamento por 30 segundos, sentindo esticar o músculo sem provocar dor.

Séries e repetições dos exercícios de fortalecimento são estabelecidos de acordo com a necessidade de cada pessoa.

SUMÁRIO

POSICIONAMENTO	04
ALONGAMENTO	05
FORTALECIMENTO	07
TRANSFERÊNCIA	09
DESLOCAMENTO	10