

Recomendações

PREVENÇÃO DE QUEDAS

NA OSTEOGÉNESE IMPERFEITA

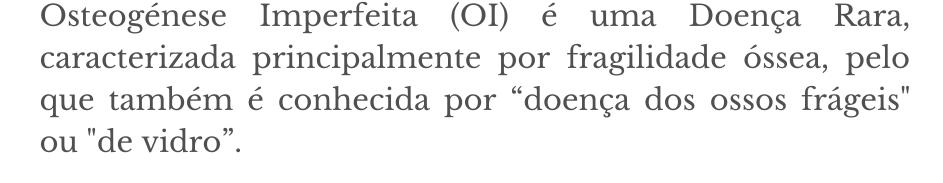


O Projeto # Saber+ desenvolve ações pedagógicas na área da Osteogénese Imperfeita, como uma forma de atualizar conhecimentos, sobretudo aos portadores de OI e seu familiares, por forma a dotá-los informação que lhes permita ser parte ativa na sua saúde e inclusão social.

Este documento, traduzido e adaptado a partir de "ABC's of Fracture prevention" - K. Montpetit, Shriners Hospital for Children, Montreal, Canada, constitui um resumo informativo para a orientação de pais e pessoas com osteogénese imperfeita.

Esta documentação não substitui de nenhuma forma as recomendações ou instruções dadas pelos médicos assistentes, fisioterapêutas ou outros profissionais de saúde.

OSTEOGÉNESE IMPERFEITA:



A maioria dos casos é devida a uma mutação genética do colagénio tipo I, uma proteína fundamental para a formação de tecido ósseo.

Apresenta-se em diferentes formas clínicas e estas têm características e prognósticos bastante heterogéneos, pelo que está descrita uma classificação em vários tipos, de acordo com as características clínicas ou genéticas de cada pessoa. A variabilidade é tal que alguns portadores de OI podem ter poucas fraturas ao longo da vida, enquanto outros podem chegar a ter centenas.





PREVENÇÃO DE QUEDAS NA OSTEOGÉNESE IMPERFEITA

OSTEOGÉNESE IMPERFEITA

Manifestações Clínicas

A fragilidade óssea, característica da Osteogénese Imperfeita, leva à deformação progressiva dos ossos e a fraturas frequentes que podem ocorrer tanto na fase de gestação intrauterina, como na infância ou na idade adulta.

A incidência das fraturas é maior durante a infância e tende a diminuir com a chegada da puberdade e idade adulta, voltando a ganhar novo impacto novamente numa fase mais tardia da vida.

Os tratamentos médicos, cirúrgicos e de reabilitação disponíveis atualmente, têm um papel importantíssimo na melhoria da qualidade do osso, na redução do número de fraturas e na prevenção das deformidades do esqueleto, pelo que são indispensáveis para manter a capacidade funcional nestas pessoas.

PREVENÇÃO

Apesar da eficácia dos diferentes tratamentos para melhorar a condição clínica das pessoas com OI, importa ressalvar que estas terão sempre uma probabilidade maior que as outras pessoas de sofrer lesões do esqueleto pelo que a prevenção e implementação de estratégias para estilos de vida saudáveis se tornam fundamentais, devendo ser implementadas logo no início da vida, quando a probabilidade de fraturas é maior.

Os programas de "Prevenção de fraturas" descritos para pessoas idosas, têm provado ao longo dos anos ser eficazes na minimização de quedas e fraturas nesta população pelo que será lógico assumir que podem também ter um papel importante quando adaptados para a comunidade de OI.





A perda de massa muscular após uma fratura e o avançar da idade, alteram a forma como o corpo responde à informação do meio. Esta alteração reflete-se na capacidade para ajustar os movimentos corporais às situações do quotidiano.

À medida que a idade avança há também diminuição da visão, da audição, da força muscular, do tempo de reação e do equilíbrio, aumentando assim o risco de queda.

As quedas são responsáveis por muitas lesões graves. Por este motivo são sensíveis a estratégias de prevenção sendo fundamental criar ambientes seguros e adotar estilos de vida saudáveis. Por vezes, estas quedas podem ser prevenidas fazendo pequenos ajustes em casa e no estilo de vida.

O primeiro passo para prevenir as quedas é compreender as causas.

FATORES DE RISCO

relacionados com o próprio

Alteração da marcha;
Postura inadequada;
Diminuição da visão;
Diminuição do equilíbrio;
Diminuição da força muscular;
Negação da fragilidade;
Ansiedade e depressão.

Calçado e roupa:

Sapatos não adaptados; Roupa demasiadamente comprida; Cintos soltos.

FATORES DE RISCO

relacionados com o meio

Chão:	Casa de banho:	Mobília:	Auxiliares de marcha:
Superfícies escorregadias;	Ausência de barras de apoio;	Móveis instáveis;	Bengala e andarilho mal ajustados;
0	1 ,	Camas muito baixas ou	
Objetos dispersos pelo chão;	Piso escorregadio.	altas;	Cadeira de rodas inapropriada.
,		Cadeiras baixas sem	
Tapetes soltos;		braços;	
Escadas com tapetes e sem corrimão.		Mobília fora do sítio.	

O impacto na vida diária

Estudos recentes sobre "Qualidade de Vida em crianças e adolescentes com OI" revelam que o medo das fraturas pode impedir os mais jovens de participar em atividades sociais com os seus colegas e amigos.

Sistematizar a informação relativamente ao que pode ser perigoso para estes individuos e ensinar estratégias para prevenir as fraturas, é o primeiro passo para diminuir este medo e ajudá-los a integrarem-se em pleno nas atividades normais para a sua idade.

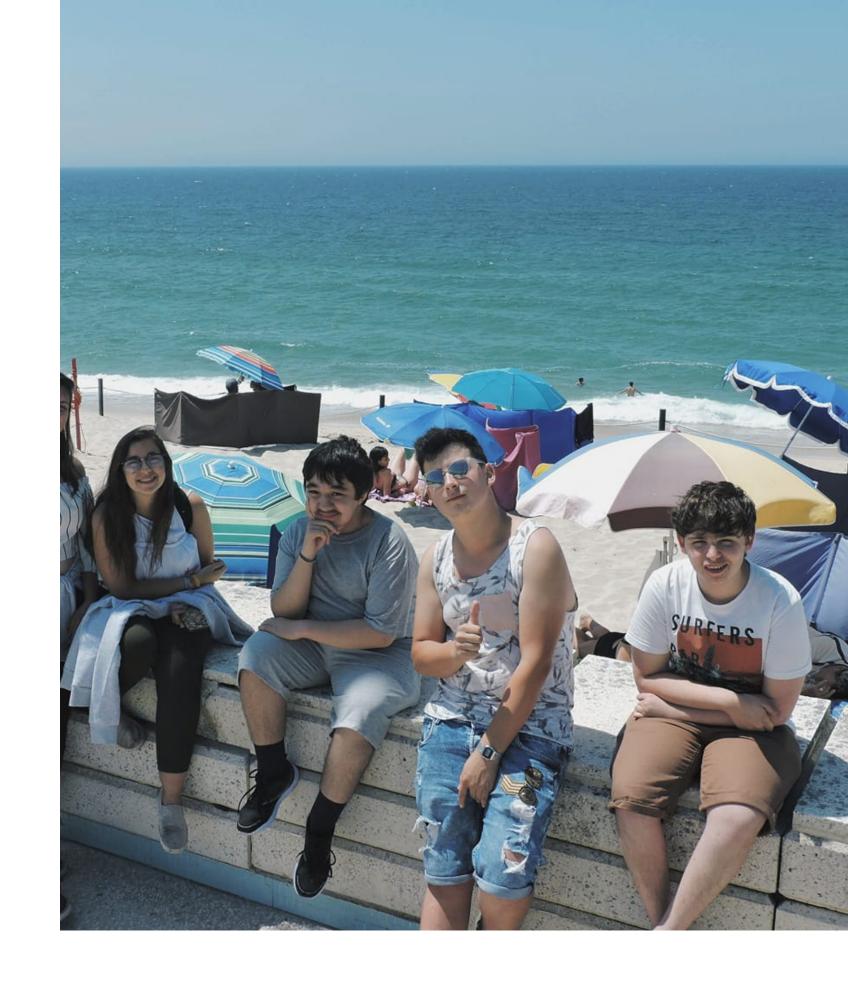


Cuidados diários

A vida de um portador de OI em casa faz-se tal e qual como a dos outros indivíduos. No entanto, existem algumas ressalvas que devem ser feitas para garantir a sua segurança.

A nossa residência, segundo as estatísticas, é um dos locais onde surgem maior número de acidentes, sobretudo nas idades pediátricas. Portanto se conseguirmos "antever" o acidente, podemos frequentemente evitá-lo.

Indicamos algumas medidas de segurança que podem ser aplicadas. Não significa que sirvam para todos os casos, já que as medidas têm que ter em conta tanto a disposição da habitação, como também as eventuais limitações funcionais de cada pessoa.



As medidas simples descritas nesta brochura representam rotinas para incutir estratégias de EVITAR, ALERTAR E ESCOLHER como uma forma de consciencialização para evitar quedas e riscos desnecessários.



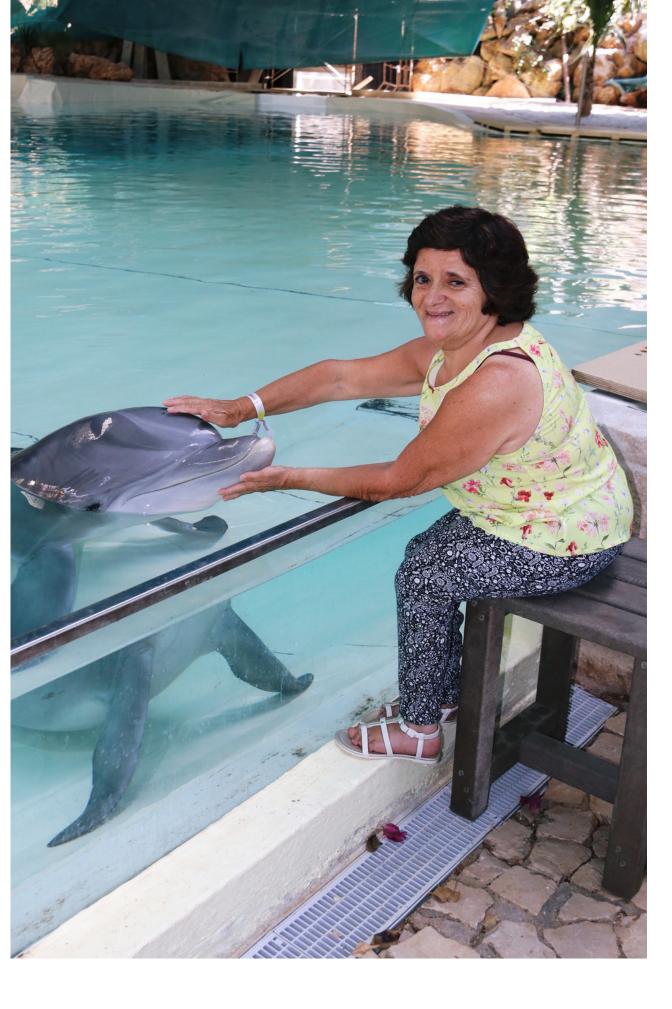
EVITAR

EVITAR CORRER

Vale mais ir devagar e ver bem o sitio onde põe os pés para antecipar qualquer problema



Prevenção de quedas na osteogénese imperfeita

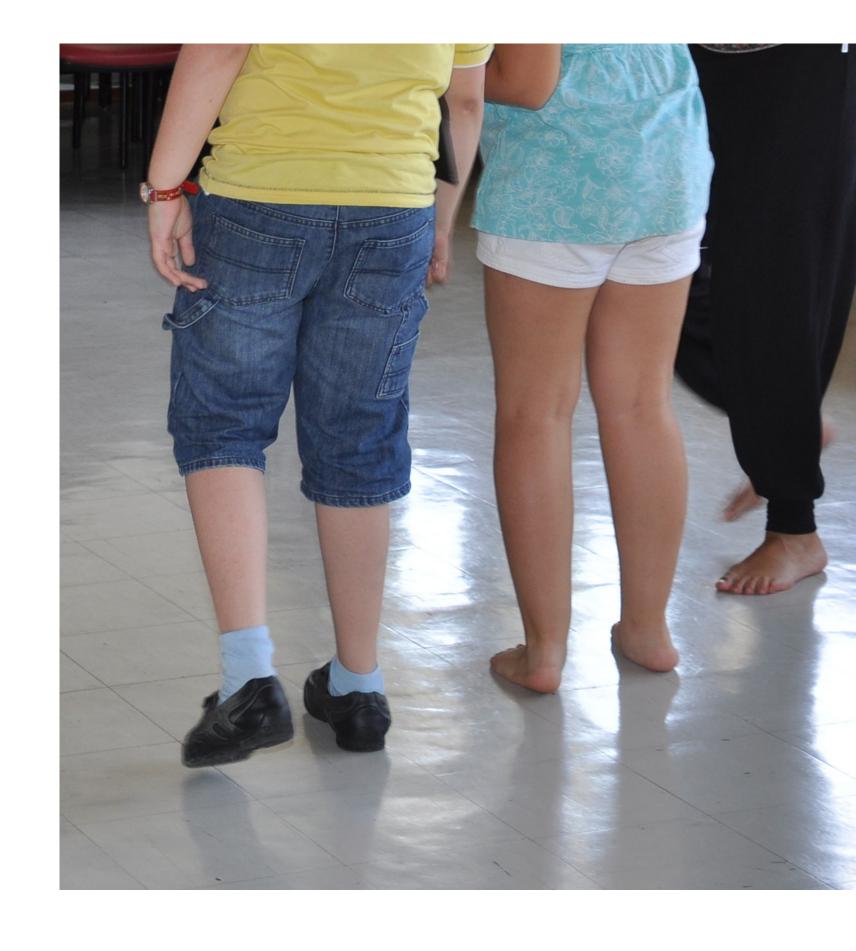


EVITAR MOVIMENTOS DE TORÇÃO

Os movimentos de torção rápida do corpo podem provocar lesões nos ossos, nas articulações ou nos músculos. Evite movimentos bruscos!

EVITAR TAPETES

Os tapetes devem ser evitados ao máximo e quando imprescindíveis devem ser fixos ao chão.





EVITAR PISOS ESCORREGADIOS

Evite lavar o chão em horários em que a criança ou adulto com OI possam andar a deslocar-se pela casa.

Na rua devem evitar-se a todo o custo, zonas escorregadias ou molhadas.

EVITAR ROUPAS GRANDES

As calças, saias e roupões devem ter a altura certa para que não tropece.

Retire também os cintos dos roupões para evitar pontas soltas que o podem fazer tropeçar.



Prevenção de quedas na osteogénese imperfeita



ALERTAR

Esteja alerta para pavimentos irregulares ou objetos e brinquedos espalhados pelo chão.

Os pavimentos da casa devem ser lisos e antiderrapantes.





Esteja alerta para zonas muito movimentadas ou com multidões, onde a probabilidade de sofrer um empurrão é mais elevada. A entrada e saída da sala de aula um pouco mais cedo, ou um pouco mais tarde do que os restantes alunos oferece mais segurança.

A criança pode ser acompanhada por um colega para que se sinta mais protegida.



Esteja alerta em relação à sua coluna vertebral. Proteja-a evitando:

- lugares de trás do autocarro (com maior vibração);
- saltar sobre os calcanhares;
- e mantendo uma boa postura quando está sentado.





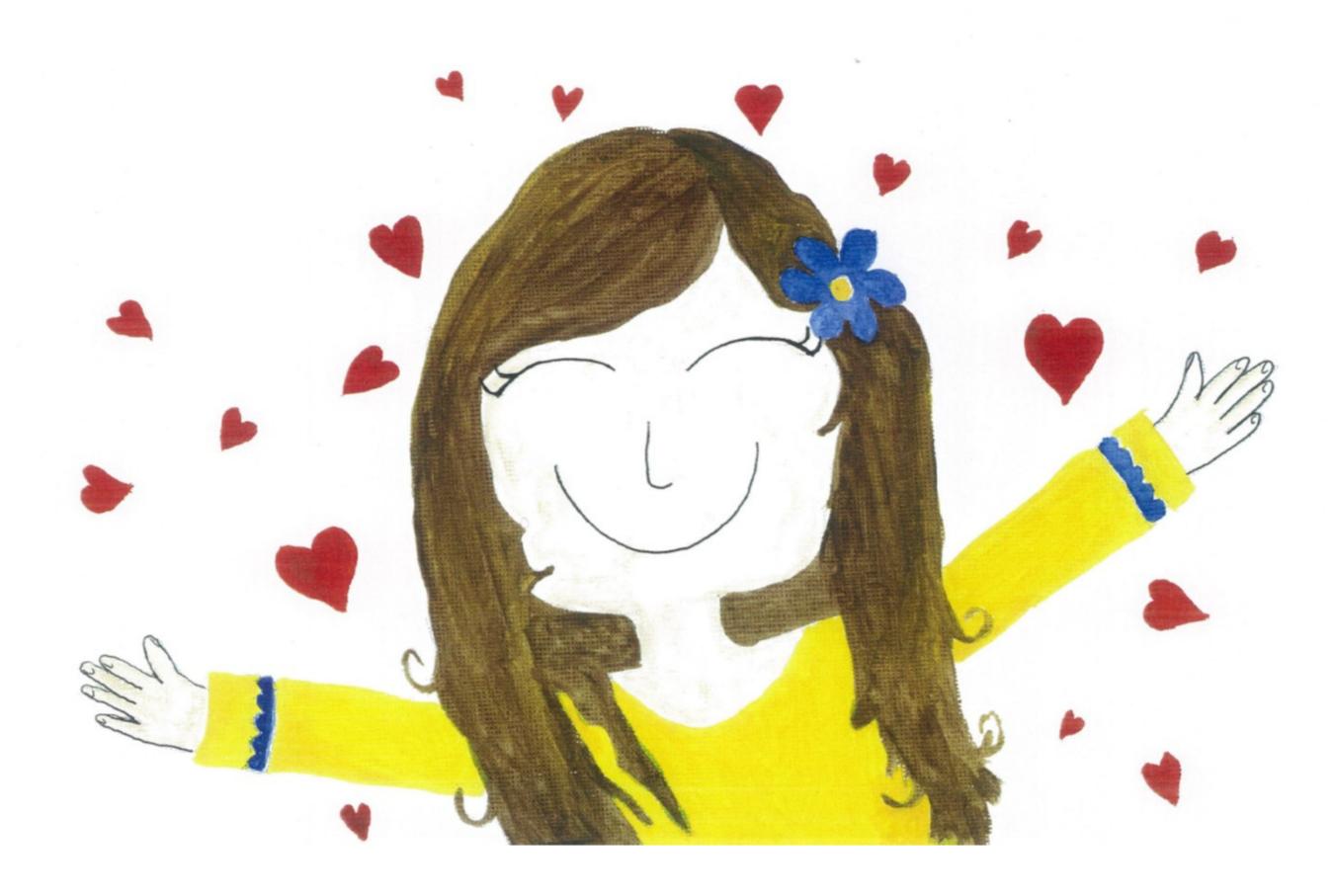
Para as deslocações em carrinhos e cadeirinhas de bebé ou em cadeiras de rodas.

Use SEMPRE o cinto de segurança!

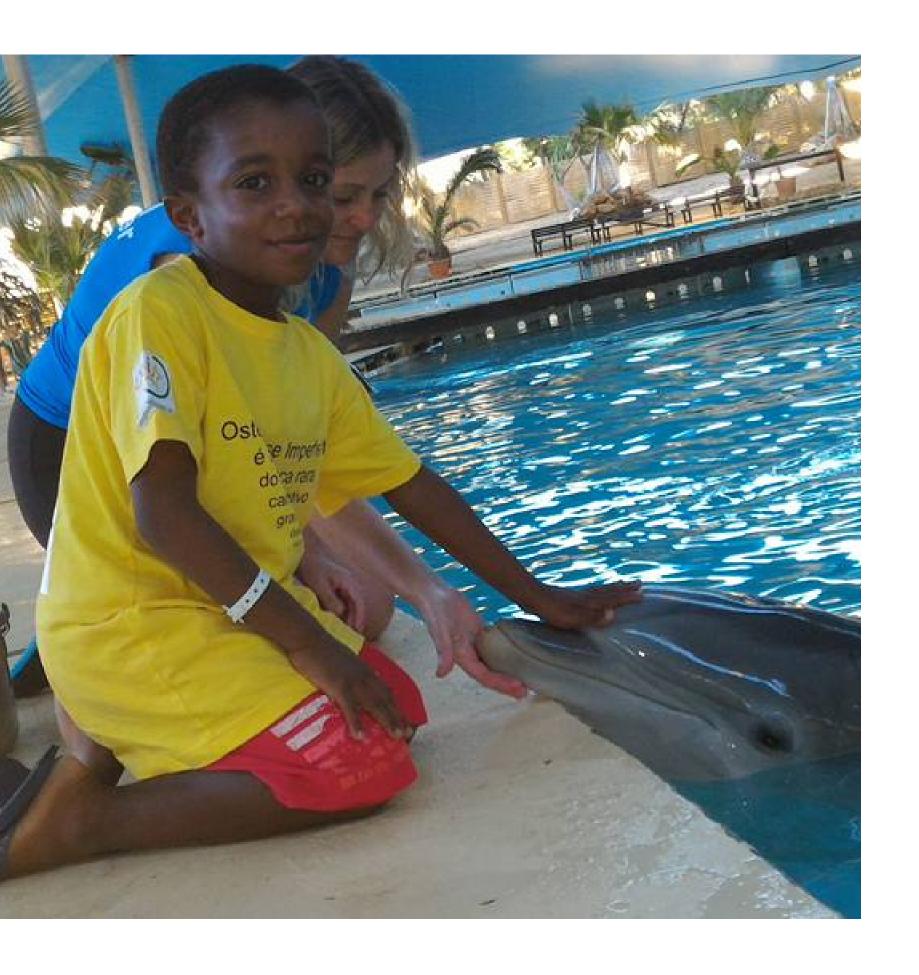
Esteja alerta para sapatos desapertados ou com atacadores soltos.

Faça SEMPRE um nó por cima do laço para evitar que se desatem e fiquem com pontas soltas.





ESCOLHER



Escolha as suas atividades recreativas e desportivas de forma adequada.
Os jogos e atividades coletivos são mais susceptíveis a "contacto" que pode provocar quedas ou fraturas.
A natação é mais adequada do que, por exemplo, o futebol.

As pessoas com OI podem fazer TODOS os desportos que desejem, desde que os adaptemos às necessidades particulares de cada um.

Há crianças e jovens com Osteogénese Imperfeita que praticam badmington, tiro com arco, natação, futebol, voleibol, basketbol, golf, ciclismo, canoagem, ténis de mesa...

Em cada escola ou centro desportivo o importante é ser imaginativo e adaptar os diferentes desportos de forma a que também possam participar as crianças e adultos com diversidade funcional.





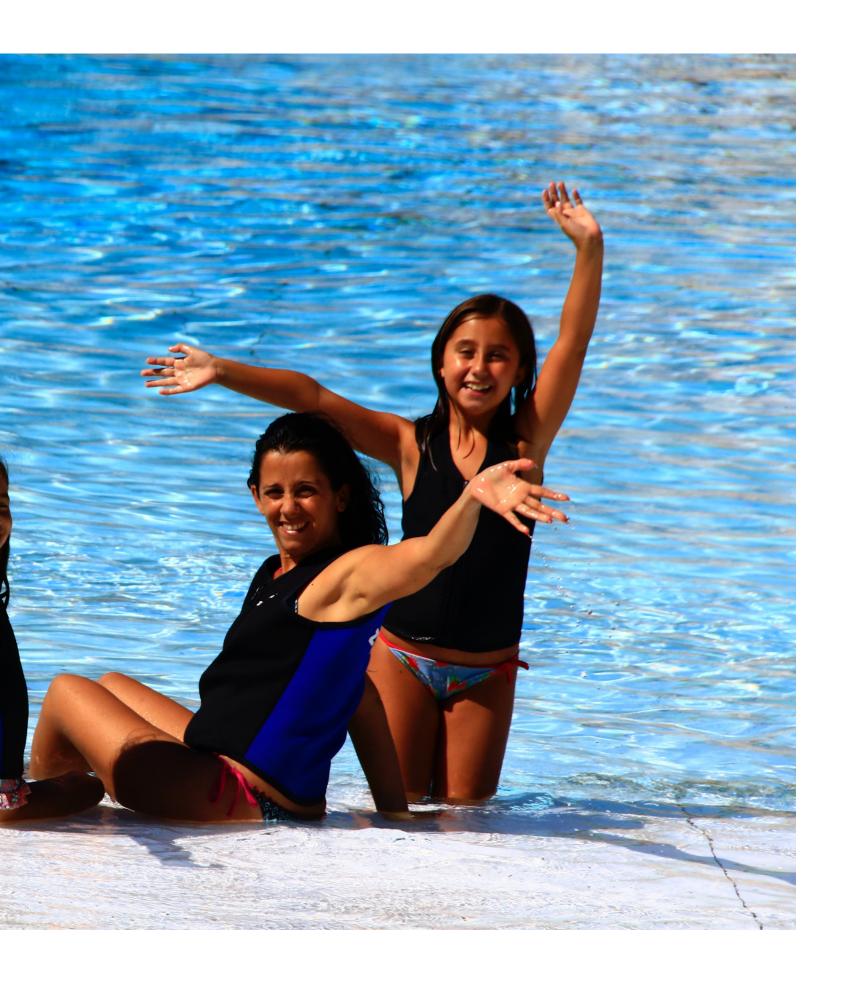
Na casa de banho, prefira poliban em vez de banheira.

Se necessário, coloque um assento fixo na banheira/poliban;

Escolha calçado adequado, que lhe dê um bom suporte ao pé e ao calcanhar e que fique preso ao pé.

Use sempre solas antiderrapantes!





Escolha um estilo de vida ativo e saudável, pois este ajuda a melhorar a sua saúde óssea.

O exercício ajuda a que se movimente melhor e tenha menor risco de queda.

O EXERCÍCIO FÍSICO DIMINUI O RISCO DE QUEDA!

Melhora o tempo de reação; Melhora a flexibilidade e o equilíbrio; Melhora a força; Diminui a perda de massa óssea.



EXERCICIO FISICO

Quais os exercícios que pode fazer?

O exercício físico em pessoas com OI que apresentam dificuldade de equilíbrio deve ser realizado em ambiente controlado, sentado ou apoiado.

Devem ser adequados à sua condição ou capacidade funcional (aconselhe-se com o seu médico).

Se algum dos exercícios provocar dor ou desconforto não deverá ser realizado.

EXEMPLOS

- 1. Sentar-se e levantar-se sem se apoiar.
- > 8 vezes.
- 2. Sentado levantar a perna até à altura da cintura.
- > 6 a 8 vezes.
- 3. Movimento lateral das pernas: Elevar lentamente a perna.
- > 6 a 8 vezes.
- 4. Erguer-se e baixar-se ficando em pontas dos pés.
- > 10 vezes.

- 5. Apoiando-se, dobrar/esticar o joelho alternando perna direita e perna esquerda.
- > 10 vezes.
- 6. De costas levantar alternadamente a perna direita e a perna esquerda.
- > 10 vezes.
- 7. Com os pés apoiados, baloiçar.
- > 30 segundos.

- 8. Esticar o tronco com as mãos na cintura para a direita e para a esquerda.
- > 20 vezes.
- 9. Com os braços esticados fazer círculos para cima e para baixo 20 segundos.
- > 2 vezes.
- 10. Caminhar sobre uma linha reta imaginária (com apoio ou sem apoio).

VERIFIQUE OS AUXILIARES DE MARCHA:

ANDARILHO

As pessoas com OI com pouca força ou com queixas de dor não deverão utilizar o andarilho como auxiliar de marcha.

O andarilho deve ter a altura adaptada à pessoa. A parte superior deve estar alinhada com os trocânteres.

Verificar as borrachas dos pés do andarilho e substituir caso se apresentem desgastadas.

CADEIRAS DE RODAS

Verifique periodicamente se a cadeira de rodas mantém as condições de segurança: pneus e sistema de travagem.

Trave sempre a cadeira de rodas e remova os descansos de pés antes das transferências.





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE OSTEOGÉNESE IMPERFEITA

Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), registada no Livro nº 2 das Instituições de Saúde sob o nº 05/12 Organização Não Governamental das Pessoas com Deficiência (ONGPD), de âmbito local, registada com o nº 77/2015 no INR,IP

NIPC 508902924

http://www.apoi.pt

@: geral@apoi.pt facebook Associação Portuguesa Osteogénese Imperfeita twitter APOI2006 Instragram apoi2006