

O que é Reabilitação Vestibular ou Labiríntica?

É um tipo de terapia que ajuda a restaurar o equilíbrio, com exercícios específicos para cada caso.

Para ser eficaz é necessário que estes exercícios sejam personalizados para cada tipo de tontura ou desequilíbrio.

Qual profissional pode ajudar?

Se seu problema é tontura rotatória (o mundo gira ou você quem gira), enjoo quando anda em meios de transporte, como avião, ônibus, carro, navio, desequilíbrio para um dos lados quando anda, instabilidade ao andar, cabeça oca: procure um fonoaudiólogo, este profissional estuda o labirinto posterior (sistema vestibular) e o labirinto anterior (audição).

Perda Auditiva e Equilíbrio

“Qualquer um pode sofrer uma queda, mas, para o idoso, isso pode ser uma tragédia!”

E, se essa pessoa tiver uma perda auditiva, o risco de queda aumenta 140% a cada 10 decibels de déficit auditivo.

(Fonte: Lin and Ferrucci, 2013)



Por que o idoso tem maior probabilidade de cair?

Porque o equilíbrio e a audição ficam debilitados com a idade.

A perda auditiva torna as pessoas menos conscientes de seu ambiente, dos sons ao seu redor, levando à diminuição da percepção espacial.

Para a manutenção do equilíbrio é necessário que os sistemas que o mantêm estejam funcionando bem.

Estes sistemas são: a propriocepção (músculos, tendões, coluna vertebral), a visão e o labirinto (audição e canais semicirculares ou sistema vestibular).

Com a idade, estes sistemas ficam frágeis ou danificados, aumentando a possibilidade de quedas.



É possível minimizar ou evitar quedas?

Com mudanças de hábitos, podemos sim!

- Evite tapetes nas salas ou quartos: idosos, ao andarem, arrastam os pés e podem tropeçar;
- À noite, deixe sempre uma luz acesa para ir ao banheiro, o idoso tem maior dificuldade de habituar-se às diferenças de claridade (claro e escuro).
- Coloque barras de segurança no banheiro, principalmente debaixo do chuveiro por ser um lugar escorregadio.
- Ao colocar ou tirar as roupas, principalmente calças ou calçados, faça isso sempre sentado.

Os acidentes acontecem, na maioria dos casos, dentro de casa.

- Faça exercícios físicos regularmente: movimentar-se promove aumento na força muscular e evita quedas;
- Caso perceba dificuldade auditiva ou visual, procure um médico;
- Se o médico encaminhar para Reabilitação Vestibular ou Labiríntica, o fonoaudiólogo pode também ajudar.