



Serviços

Busca

Canais

Bem-estar

Deficiência

**Outras matérias
deste canal**

Carnaval

Tempo de diversão e
prevenção

Diabetes juvenil

Nova terapia traz bons
resultados

Beijo na boca

Aumenta risco de
contrair meningite

Saúde Auditiva

Trios elétricos agridem
a audição

Horário de verão

Pessoas com sono
rígido sofrem maior
abalo

BEM ESTAR

[voltar](#)

Deficientes físicos

A OMS - Organização Mundial de Saúde classifica o sedentarismo como prejudicial, independente de ser ou não físico

Inserida em: 24/2/2006

Não é novidade que os exercícios físicos representam um enorme benefício à saúde, entretanto ainda existem dúvidas quando isto está relacionado a deficientes físicos. Isto ocorre principalmente nos casos em que o diagnóstico é de paralisia de algum membro. Há quem acredita erradamente que o retorno ou não destes movimentos independe da prática de atividades físicas.

Em 1997, durante uma seletiva para o campeonato mundial universitário de judô, Cléber Morete, 30, ficou tetraplégico ao sofrer uma lesão cervical após uma queda. Após um certo tempo de tratamento, dedicação e muito exercício ele reverteu o quadro de tetraplegia (imobilidade do pescoço para baixo) para tetraparesia (perda parcial das funções motoras). Atualmente Cléber, que é campeão brasileiro paradesportivo de arremesso de peso e também pratica natação.

O médico Alexandre Fogaça, do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas de São Paulo e responsável pelo departamento ortopédico da Clínica Vertebrae, um dos mais modernos e equipados centro de reabilitação e inclusão do país, lembra que neste caso movimentar-se é fundamental. "Exercícios fazem com que ocorra uma considerável diminuição das deformidades articulares, das úlceras por pressão (escaras), além de garantir maior agilidade, equilíbrio e força muscular". Afirma.

No entanto a principal recomendação de especialistas é de que toda atividade física sempre seja acompanhada por um profissional. O fisioterapeuta Cláudio Fredes do setor de fisiologia e biomecânica da Vertebrae afirma que o risco de problemas ou lesões durante uma atividade física é quase nulo, desde que seja feita com o acompanhamento de um profissional além da avaliação de um médico especializado.

Serviços

Clínica Vertebrae

Rua Guarará, 316 - Jardim

Fone.: (011) 3885-9008

www.clinicavertebrae.com.br

Fonte: Laudas & Pautas