

Migrânea associada à tontura

FOLHETO EXPLICATIVO



Autora: Britta N. Smith, Fisioterapeuta, Mestre em Ciências



O que significa migrânea associada à tontura?

Muitas pessoas são familiarizadas com a migrânea – uma dor de cabeça associada com sensibilidade à luz e barulhos. Pesquisadores acreditam que as migrêneas acontecem devido a uma redução do fluxo sanguíneo cerebral que ocasiona uma mudança na atividade nervosa nesta região. Às vezes a migrânea acontece numa área do cérebro chamado de *sistema vestibular*, podendo causar tontura, sensibilidade ao movimento, ou desequilíbrio. O cérebro se torna sensível à luz, sons e movimentos visuais (ex: quando olhando para pessoas ou para objetos que se movimentam). A migrânea associada à tontura pode acontecer antes, durante ou depois de uma dor de cabeça, ou até mesmo a dor de cabeça pode nem aparecer. Os sintomas podem durar horas ou dias.

Porque eu tenho migrânea?

Pessoas que tem migrêneas normalmente tem membros da famílias com histórico de migrêneas, então uma causa genética pode existir. Os ataques podem acontecer devido a algum estímulo específico. O stress, determinados alimentos, cigarros, nível baixo de açúcar ou mudanças hormonais são exemplos de estímulos comuns.

Qual é o tratamento para migrânea associada a tontura?

Descobrir qual estímulo que dá início ao ataque e bloquear este estímulo, é o primeiro objetivo do tratamento. Manter um registro dos alimentos e diminuir a ingestão de alguns alimentos (como a cafeína, chocolate, queijo, vinho e comidas com glutamato monossódico (sal) é efetiva para muitas pessoas. É importante beber bastante água. O exercício para reduzir estresse é recomendado, caso não seja possível realizar exercícios existem outras causas para reduzir o stress. Mulheres tomando suplemento de estrogênio via oral devem consultar seus devidos médicos para outras opções de tratamento. Existem medicamentos que podem prevenir a migrânea ou reduzir os sintomas após o surgimento desta.

Como a Fisioterapia pode ajudar pessoas com migrânea associada à tontura?

Após as crises de migrânea estarem mais bem controladas, um Fisioterapeuta



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

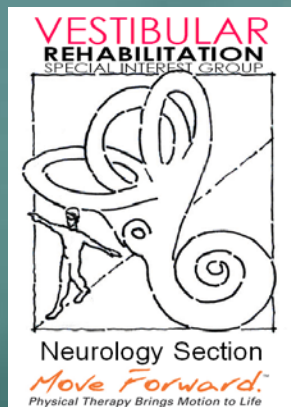
Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org

Migração associada à tontura



especializado em reabilitação vestibular poderá ajudar a melhorar o seu equilíbrio. O Objetivo da Fisioterapia é que você se torne menos sensível às atividades que provocam tontura, náusea ou desequilíbrio. O terapeuta irá realizar uma avaliação e traçar um programa específico de exercícios para aumentar sua tolerância aos movimentos e situações que lhe trazem desconforto. Os exercícios são progressivos para que no final do tratamento você esteja apto a tolerar normalmente ou quase, os níveis de luminosidade, sons, e atividades realizadas ao seu redor. O Fisioterapeuta também lhe ensinará alguns exercícios para melhorar o seu senso de equilíbrio dentro de casa e ao redor da comunidade.

Qual é o prognóstico?

O prognóstico varia de pessoa para pessoa. Uma combinação de exercícios e medicamento adequado pode lhe fornecer uma melhor chance de recuperação.

Outras fontes de informação:

VEDA (Vestibular Disorders Association), <http://www.vestibular.org> (em inglês)
<http://www.american-hearing.org/disorders/central/migraine/mav.html> (em inglês)
<http://www.dizziness-and-balance.com> (em inglês)
<http://emedicine.medscape.com/article/884136-overview> (em inglês)
<http://www.aafp.org/afp/20021201/2123.html> (em inglês)



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA
Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237
Fax: 1-703-706-8578
Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta