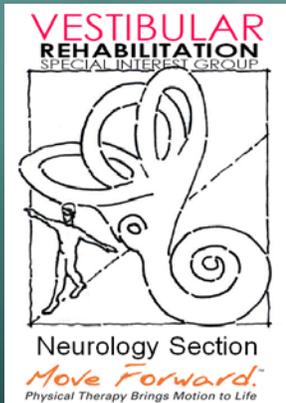


# Migrânea associada à tontura

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](mailto:neuropt@apta.org)

[www.neuropt.org](http://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](mailto:neuropt@apta.org)

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta