

# O que é Eletroterapia e indicações

Eletroterapia consiste no uso de correntes elétricas para a realização de um tratamento fisioterápico. Para que seja feita, o fisioterapeuta coloca eletrodos na superfície da pele, por onde passam correntes de baixa intensidade, que não trazem risco para a saúde, e são úteis para o tratamento de condições como inchaço, dor, espasmos ou para fortalecimento muscular, por exemplo. Durante uma sessão de fisioterapia é comum o uso de, pelo menos, um equipamento de eletroterapia para ajudar no controle da dor, espasmo, melhorar a irrigação sanguínea, acelerar a cicatrização da pele e a regeneração de outros tecidos. Cada pessoa precisa de um tipo de aparelho específico, que pode ser regulado de acordo com sua necessidade durante cada fase do tratamento.

## Principais aparelhos de eletroterapia na fisioterapia

Existem variadas técnicas de aplicação da eletroterapia, com o uso de aparelhos específicos, que podem contribuir de maneiras diferentes durante o tratamento de reabilitação. As principais são:

### 1. TENS - Terapia por estimulação elétrica nervosa transcutânea



Consiste na emissão de correntes elétricas pulsadas que estimulam nervos e músculos através da pele, o que bloqueia os sinais de dor e aumenta a produção de substâncias fisiológicas do organismo que têm efeito analgésico, como as endorfinas.

Para a aplicação, os eletrodos são colocados diretamente na pele, e a intensidade da corrente elétrica é ajustada para cada pessoa. Geralmente, o tratamento é realizado em dias alternados, e o número de sessões é individualizada de acordo com as necessidades de cada pessoa, geralmente durante 20 minutos.

- **Para que serve:** costuma ser feita para tratamento a dor no pós-operatório, fratura, e em caso de dores crônicas, como lombalgia, cervicalgia, no nervo ciático, na bursite, por exemplo. Embora não seja muito usado para este fim, também pode ser usado para combater o enjôo no pós-operatório.
- **Contraindicações:** em caso de epilepsia porque pode desencadear uma crise, não deve ser colocado sobre o útero durante a gravidez, sobre a pele ferida, na boca e sobre a carótida.

## 2. Ultrassom



O aparelho de ultrassom utilizado na eletroterapia é capaz de emitir onda sonoras que fornecem vibrações mecânicas que favorecem a regeneração dos tecidos afetados, pela estimulação do fluxo de sangue e aumento do metabolismo. Esta técnica é realizada através do deslizamento do aparelho sobre a pele, após ter sido limpa e preparada com um gel, e o número de sessões é indicada pelo fisioterapeuta, de acordo com as necessidades de cada pessoa. O tempo de tratamento deve ser de no mínimo 5 minutos para cada área com 5 centímetros.

- **Para que serve:** costuma ser realizado em caso de dores musculares provocadas por contraturas ou tensões, espasmos musculares, tendinites, bloqueios articulares e no tratamento de cicatrizes, contra rigidez articular, para diminuir o inchaço local,
- **Contraindicações:** diminuição da sensibilidade local, doença cardiovascular avançada, câncer de pele no local, circulação sanguínea prejudicada na região, sobre os testículos.

### 3. Corrente Russa



É uma técnica de eletroestimulação que atua no nível muscular, feita com eletrodos posicionados estrategicamente na região a ser tratada, sendo capaz de promover um aumento da força e do volume muscular, pois atua melhorando a circulação sanguínea e reduzindo a flacidez local. A corrente russa é muito utilizada em tratamentos estéticos, facilitando a drenagem linfática e combatendo a flacidez. Saiba mais sobre [como é feita a corrente russa](#).

- **Para que serve:** é muito usada para o fortalecimento dos músculos, pois o seu efeito pode facilitar a contração muscular, principalmente em casos de fraqueza ou atrofia muscular.
- **Contraindicações:** em caso de marcapasso cardíaco, epilepsia, doença mental, sobre o útero durante a gravidez, em caso de trombose venosa profunda ou flebite recente, em caso de fratura recente.

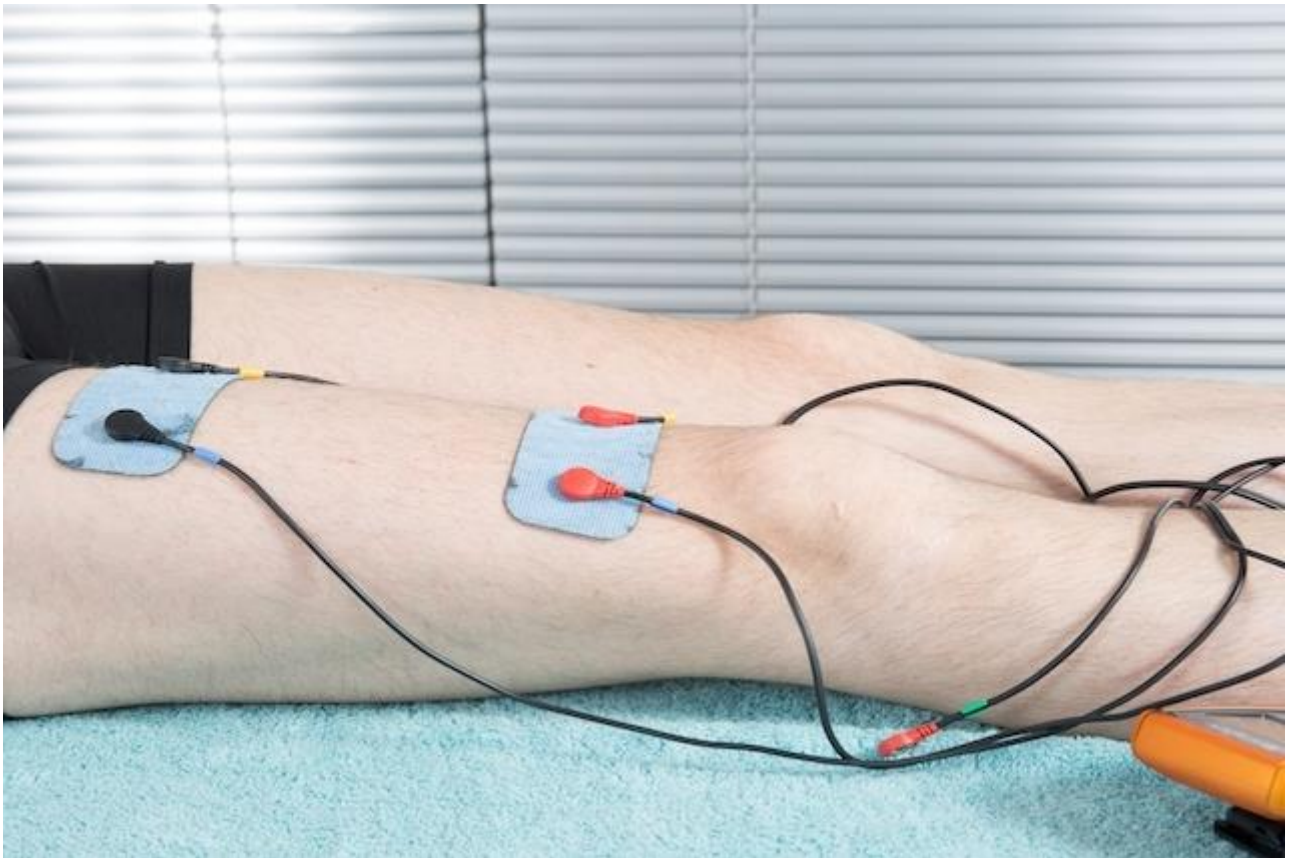
#### 4. Terapia a laser de baixa intensidade



Laser é um tipo de fototerapia capaz de produzir um efeito anti-inflamatório, analgésico, regenerador e cicatrizante dos tecidos. A aplicação do laser costuma ser feita pelo fisioterapeuta no local da dor, e a dose e número de sessões realizadas dependerá do tipo e gravidade da lesão.

- **Para que serve:** a laserterapia é indicada em caso de inchaço ou inflamações de articulações, tendões e ligamentos, tendões nos nervos, tendo bons resultados para controlar a dor e estimular a regeneração do tecido lesionado.
- **Contraindicações:** sobre os olhos, câncer, sobre o útero durante a gravidez, hemorragia no local de aplicação, pessoa com deficiência mental, que não colabora com as indicações do terapeuta.

## 5. FES - Estimulação elétrica funcional



A Fes é um aparelho que leva à contração muscular de um grupo muscular paralisado ou extremamente fraco, como em caso de paralisia cerebral, hemiplegia ou paraplegia, por exemplo.

- **Para que serve:** quando é preciso favorecer o fortalecimento muscular em pessoas que não conseguem controlar o movimento, como em caso de paralisia, sequela de AVC, ou em atletas para melhorar o rendimento do treino por recrutar mais fibras que a contração normal. O tempo de contração muscular varia de acordo com a quantidade de músculos que precisam ser trabalhados, mas dura cerca de 10 a 20 minutos por áreas de tratamento.
- **Contraindicações:** Não deve ser usado em pessoas com marcapasso, sobre o coração, seio carotídeo, em caso de espasticidade, se houver lesão no nervo periférico da região.

## 6. Diatermia por Ondas curtas



Este é um aparelho que serve para promover o calor de forma mais profunda no corpo, porque aquece o sangue, diminui a inflamação, a rigidez muscular e alivia os espasmos nos músculos profundos do corpo. Além disso regenera tecidos lesionados, diminui hematomas e favorece a regeneração dos nervos periféricos.

- **Para que serve:** Em situações quando o calor pode precisar atingir camadas mais profundas, como em caso de lombalgia, dor ciática e outras alterações na coluna ou no quadril, por exemplo.
- **Contraindicações:** Marcapasso, fixadores externos ou internos na região onde deseja tratar, alterações de sensibilidade, durante a gravidez, câncer, tuberculose, trombose venosa profunda recente, em caso de febre, em crianças e adolescentes para não comprometer o crescimento ósseo.

## 7. Fotoquimioterapia com psoraleno – PUVA



Este é um tratamento combinado que consiste em primeiro em tomar uma substância chamada psoraleno, indicada pelo médico, e 2 horas depois da sua tomar, expôr a área que será tratada à radiação ultravioleta. Também é possível aplicar psoraleno em forma de pomada ou misturar numa bacia com água, mantendo a parte a ser tratada imersa durante a exposição à radiação.

- **Para que serve:** Especialmente em caso de vitiligo, psoríase, eczema, líquen plano ou urticária pigmentosa.
- **Contraindicações:** câncer de pele melanoma ou outros, uso de outros remédios fotossensibilizantes.