

Apêndice - Protocolo de intervenção do treino de marcha para trás e as tarefas orientadas.

Tarefa	Objetivo	Descrição e progressão
Aquecimento	Flexibilidade	Mobilizar patela; Alongar os músculos reto femural, iliopsoas, quadrado lombar e cadeia posterior .
Marcha para trás	Melhora dos componentes da marcha	Passos para trás dentro das barras paralelas, se necessário poderá usar as mãos para apoio, com assistência do terapeuta .
Tarefa orientada 1 Subir degrau	Equilíbrio,,força e descarga de peso	Apoiar cada pé alternadamente em um degrau; 1º progressão: subir e descer os dois pés em um degrau; 2º progressão: subir e descer dois degraus, colocando os dois pés em cada degrau; 3º progressão: subir e descer dois degraus alternadamente.
Marcha para trás	Melhora dos componentes da marcha	Passos para trás dentro das barras paralelas, movendo a perna de volta com o padrão correto e menor assistência do terapeuta e apoio das mãos (2ª semana)
Tarefa orientada 2 Sentar, levantar e andar	Equilíbrio, força, descarga de peso e treino de Marcha	Usar 2 cadeiras, uma de frente para outra; o paciente irá sentar, levantar com o <i>MI*</i> parético posicionado na frente e <i>MI*</i> não parético atrás. A progressão é colocar o MI afetado atrás e o não afetado na frente. Após levantar, caminhar em direção a outra cadeira seguindo as pegadas (dispostas de forma a incentivar um padrão de marcha + fisiológica possível) e repetir. 1º progressão: aproximar as pegadas da linha média. 2º progressão: acrescentar um <i>step</i> no meio do percurso.
Marcha para trás	Melhora dos componentes da marcha	Passos independentes para trás dentro das barras paralelas, sem apoio das mãos e/ou assistência do terapeuta (3ª semana)
Tarefa orientada 3 Andar e carregar caixas	Equilíbrio e treino de marcha	Andar segurando caixa de sapato com flexão de cotovelos de aproximadamente 90°. 1º progressão: comandos verbais p/ alteração de direção; 2º progressão: empilhamento de 2 caixas; 3º progressão: Responder perguntas enquanto anda.
Marcha para trás	Melhora dos componentes da marcha	Passos para trás na esteira ergométrica, com apoio das mãos e assistência do terapeuta (4ª semana)
Tarefas Orientada 4 Circuito de obstáculos	Equilíbrio, Força Transferência de peso, ADM de flexão de quadril e joelho, Alcance funcional	Circuito: 1) marcha em zigue-zague; 2) marcha com ultrapassagem de obstáculos; 3) equilíbrio em apoio unipodal com ou sem auxílio do terapeuta / em apoio bipodal com recurso proprioceptivo (balancim/ disco/ tábua); 4) alcance funcional dos <i>MMSS*</i> em seis pontos de um hexágono montado na parede, trabalhando movimentos verticais, horizontais e diagonais; 5) transferência de peso no degrau com ou sem apoio do terapeuta.
Marcha para trás	Melhora dos componentes da marcha	Passos para trás na esteira ergométrica com inclinação maior que 4, movendo a perna de volta com o padrão correto e menor assistência do terapeuta e apoio das mãos (5ª semana)
Desaquecimento	Relaxamento	1) Trabalhos de respiração controlada, pode ser feito deitado ou sentado.