

Orientações de **FISIOTERAPIA** para

Recuperados de Covid-19

Vamos brindar à vida, investindo no seu restabelecimento!



Imagem: Arquivo FioSaúde

Orientações de fisioterapia para recuperados de Covid-19

Aqui você pode conferir orientações para a recuperação do potencial físico e respiratório dos pacientes acometidos pelo Covid-19. Essas atividades são muito importantes para promover um melhor restabelecimento de suas condições de saúde!



Denis Jung/unsplash.com

Confira atividades domiciliares que devem ser feitas

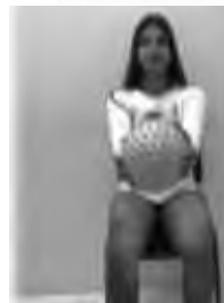
As orientações devem ser realizadas no mínimo 2x por semana

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

1- Sentado, coloque as duas mãos na barriga, sentindo o movimento de sua respiração. Quando encher o pulmão de ar, sua barriga deverá inflar. Ao soltar o ar, sua barriga deverá encolher, em direção às suas costas.



2- Sentado, segurando uma bola, estique os braços e encha os pulmões de ar, enquanto eleva a bola em direção ao teto. Solte o ar enquanto retorna a bola para a posição inicial.



Realize 10 repetições sem fracionar a inspiração, e prendendo a respiração por 5 segundos. Descanse e realize 10 repetições, fracionando a inspiração em 2 tempos. Descanse e realize 10 repetições, fracionando a inspiração em 3 tempos.

3- Sentado, segurando uma garrafa pet com água até a marcação na garrafa, afunde a mangueira até que a marcação desta atinja a borda da água. Em seguida, encha o pulmão de ar e coloque a ponta da mangueira na boca, soprando todo o ar e observando a formação de bolhas na água.

Realize 3 séries de 10 repetições cada.



4- Sentado, apoie o equipamento "respiron", deixando-o na altura do rosto. Esvazie os pulmões e, em seguida, coloque o bocal na boca e puxe o ar até que as 3 bolinhas se elevem – mantendo-as no alto pelo tempo que conseguir. Solte o ar em seguida.

Realize 3 séries de 10 repetições cada.



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

1- Sentado, segure os pesos com os braços esticados e com os dedos das mãos voltados em direção ao teto. Dobre os cotovelos e leve os pesos em direção aos ombros. Rode os braços, deixando os dedos das mãos virados para a frente. Abaix os braços, retornando para a posição inicial.

Realize 2 séries de 10 repetições cada.



2- Sentado, segure os pesos com os braços esticados na lateral do corpo. Erga os pesos, até ficarem na altura dos ombros. Retorne para a posição inicial

Realize 2 séries de 10 repetições cada.



3- Sentado na cama, com ambos os pés no chão, coloque a bola entre a perna e a lateral da cama. Faça força para apertar a bola em direção à cama, utilizando apenas a perna.

Realize 2 séries de 10 repetições cada.



4- Deitado com as pernas esticadas, coloque a bola embaixo da perna, entre o joelho e a cama. Usando apenas a perna, aperte a bola para baixo.

Realize 2 séries de 10 repetições cada.



5- Deitado com os joelhos dobrados e os pés apoiados na cama, coloque a bola entre os joelhos. Usando a força das duas pernas, aperte a bola.

Realize 2 séries de 10 repetições cada.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

1- Em pé, apoie as mãos, de modo que os braços e a coluna se mantenham esticados, com os pés retos e afastados na largura do quadril. Leve uma perna esticada para trás. Flexione o joelho da frente, descendo o quadril até onde você conseguir atingir. Mantenha essa posição por 15 segundos e repita o mesmo movimento com a outra perna.



2- Em pé, mantenha-se com os pés retos e afastados na largura do quadril. Virado de frente para uma parede, encoste o braço esticado na parede e gire o corpo para o lado oposto, de modo que sinta o braço alongar. Mantenha esta posição por 15 segundos e repita o mesmo movimento com o outro braço.



Referências:

GENTRY, S; GENTRY, B. Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Diagnosis and Management. *Am Fam Physician*, v.95, n.7, p.433-441, Abr.,2017.

Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. 2017. Disponível em: <http://goldcopd.org/wp-content/uploads/2016/04/wms-spanish-Pocket-Guide-GOLD-2017.pdf> Acesso em: 07 mai.2017.

SOUSA, C.A.D; CESAR, C.L.G; BARROS, M.B.D.A; CARANDINA, L; GOLDBAUM, M; PEREIRA, J.C.R. Doença pulmonar obstrutiva crônica e fatores associados em São Paulo, SP, 2008-2009. *Rev Saúde Pública*, v45, n5, Out., 2011.

Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21)
3865-1871 ou email
saudetotal@fiosaude.org.br

Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!