



exercícios para o
bem-estar de

Familiares com dificuldades de locomoção (*acamados*)



Ilustração: ClipartMax

Orientações fisioterápicas para casos de familiares acamados

Acolhimento e cuidado! Esta é a mensagem da FioSaúde para famílias nas quais existe pelo menos uma pessoa com dificuldades de locomoção, ou que se encontre restrito ao leito (acamado).



Imagem: SketchBook

Confira orientações úteis
para investir no
bem-estar do paciente

IMPORTANTE:

Em todos os movimentos propostos, é fundamental que o paciente esteja acomodado de forma confortável

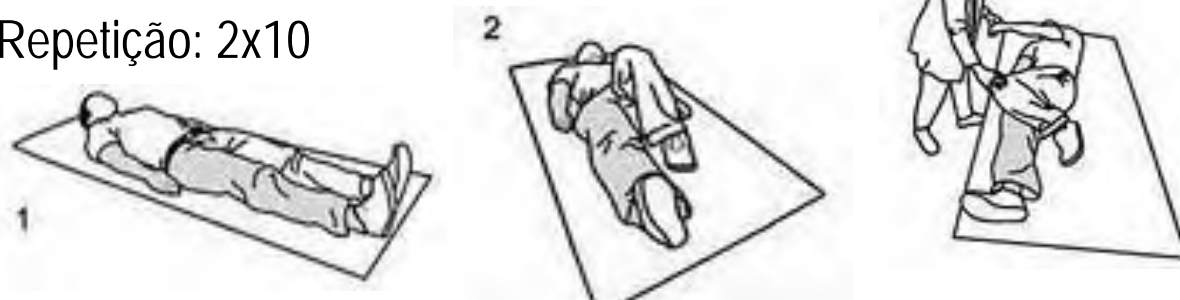
Os exercícios devem ser feitos de acordo com a capacidade do paciente. Se ele tem pouca força ou se cansa com facilidade, o exercício deve ser feito com ajuda de algum familiar ou cuidador. Se ele conseguir realizar algumas atividades sozinho, deve ser incentivado para que ganhe mais autonomia.

EXERCÍCIOS

1- Virar na cama - O paciente deve deitar de barriga para cima e tentar "rolar" para os lados. De barriga para cima, deve dobrar a perna esquerda e em seguida virar o quadril para o lado direito. O ombro também vira para a direita. Deve repetir o exercício para o outro lado.

Descansar sempre que seja necessário.

Repetição: 2x10



2- Dobrar os joelhos - O paciente deverá estar posicionado deitado de barriga para cima.

Em seguida, um familiar ou cuidador solicita que ele dobre a perna (arrastando o pé na cama), fazer o exercício com um lado de cada vez e, caso seja necessário, o paciente deverá ter o auxílio de alguém para realizar o exercício.

Repetição: 2x10



3- Levantar a perna - Com o paciente deitado, com as pernas esticadas, o familiar ou cuidador deve pedir para que ele levante a perna com os joelhos esticados. Caso seja necessário, o paciente deverá ter auxílio durante o movimento.

Repetição: 2x10

4- Levantar o quadril - O paciente deve deitar de barriga para cima, dobrar as duas pernas, contrair o abdômen e em seguida tentar levantar o quadril. Caso seja necessário, o paciente deve ter auxílio de uma pessoa estabilizando seus joelhos, para não cair para o lado durante o exercício.



Repetição: 2x10



5- Apertar a bola ou travesseiro - Com o paciente deitado, com as duas pernas dobradas, com uma bola ou um travesseiro entre os joelhos, o familiar ou cuidador deve pedir que ele aperte a bola (travesseiro) e em seguida descansar. O paciente deve intercalar com descanso sempre que achar necessário

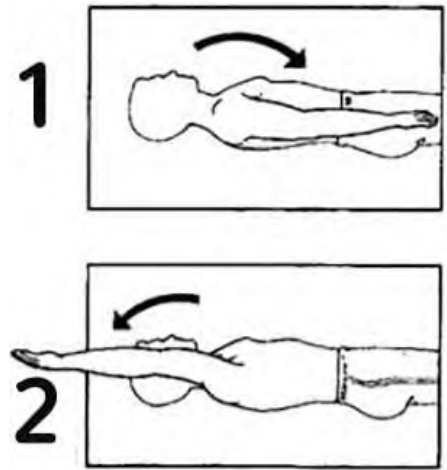
Repetição: 2x10

6- Tocar o nariz - O paciente deitado (ou sentado), o familiar deverá pedir que ele com a mão direita toque no nariz e depois com a mão esquerda). Caso a pessoa não tenha dificuldade com o movimento, o familiar ou cuidador poderá segurar a mão do paciente e realizar uma LEVE resistência durante o movimento (nunca tentar impedir o movimento). Da mesma forma, caso a pessoa tenha alguma dificuldade, ela poderá ter um auxílio durante a realização do movimento.

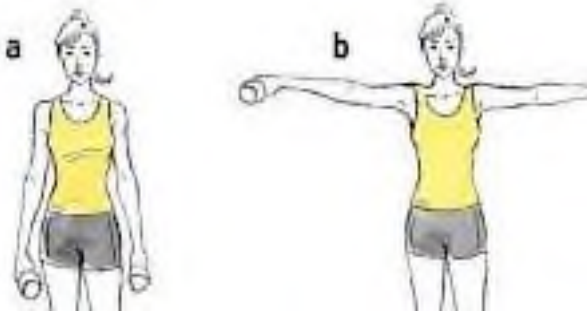


Repetição: 2x10

7- Levantar o braço para frente - O paciente deitado (ou sentado), pedir para que ele levante o braço para frente com o cotovelo esticado até acima da cabeça. Poderá ser feito com os dois braços ao mesmo tempo ou um lado de cada vez. Caso seja necessário, fazer o movimento com auxílio.



Repetição: 2x10



8- Levantar o braço para o lado - O paciente deitado (ou sentado), pedir para que ele abra os braços para os lados (realizar com os dois ao mesmo tempo ou um lado por vez). O movimento deverá ser feito até a altura dos ombros e caso seja necessário com auxílio.

Repetição: 2x10

9- EXERCÍCIO DE SENTAR

Como ajudar o paciente a se levantar corretamente da cama

A - Comece ajudando-o a virar na cama, da maneira do exercício 1



9- EXERCÍCIO DE SENTAR

(continuação)

B - Pedir para que ele coloque as pernas para fora da cama e empurrar a cama com os braços. Caso seja necessário, auxiliar o paciente em cada movimento.

Realizar esse exercício por 5x e descansar sempre que achar necessário.



Referencial teórico das séries propostas nesta cartilha:

A falta de mobilidade acomete o sistema musculoesquelético, gastrointestinal, urinário, cardiovascular, respiratório e cutâneo. Intervenções precoces são necessárias para prevenir problemas físicos e psicológicos. (SILVA et al., 2010).

Os principais objetivos da mobilidade do paciente são: melhorar o funcionamento ideal do corpo (por meio de progressão gradativa das atividades para volta às atividades da vida diária). (DREEBEN, 2009).

Para CARNEIRO e PERES (2010), a técnica de prevenção envolve: estimular a movimentação no leito e a independência nas atividades. Estimular a deambulação e prevenir complicações pulmonares. Auxiliar na resolução de patologias pulmonares já instaladas. Promover um padrão respiratório mais eficaz. Evitar complicações circulatórias. Reduzir a dor. Manter força muscular e a amplitude de movimentos com exercícios. (CAZEIRO, Ana Paula M.; PERES, Patrícia P., 2010).

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!