

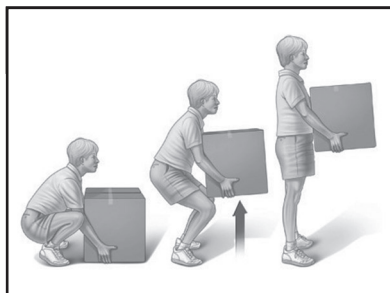
# Orientações Fisioterapêuticas



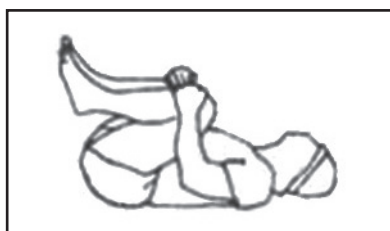
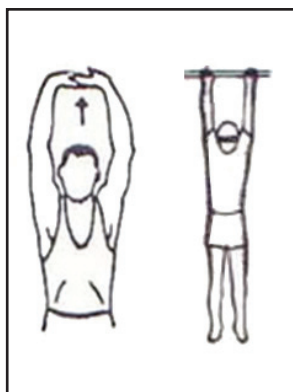
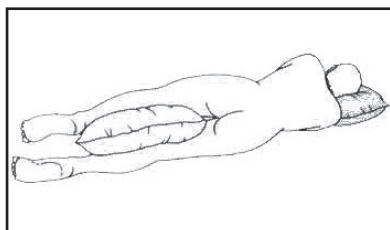
FISIOTERAPIA HOSPITALAR  
MÃE DE DEUS

## Paciente:

Alguns cuidados são importantes e auxiliarão na sua recuperação:



### Posicionamentos e Cuidados



- Evite a manutenção de posturas corporais por tempo prolongado (deitado, sentado ou em pé).
- Evite carregar peso e realizar atividades domésticas exaustivas.
- Ao pegar um objeto no chão, procure dobrar os joelhos e agachar-se, assim terá menos compensações na coluna lombar.
- Procure dormir na posição de lado com um travesseiro para a cabeça e um travesseiro entre os joelhos, pois esta é a posição que traz menos compensações para a sua coluna.
- Ao levantar-se da cama, procure dobrar os joelhos, virar-se de lado e depois levantar.
- Dê continuidade ao tratamento iniciado, pois a adesão é muito importante para a sua melhora.
- Procure alongar-se como orientado pelo seu fisioterapeuta.
- Procure esclarecer suas dúvidas quanto às posturas mais realizadas no cotidiano com o seu fisioterapeuta.
- Utilize medicações somente quando as mesmas forem prescritas e/ou indicadas pelo seu médico.
- Quando houver melhora dos sintomas de dor, procure orientação profissional para iniciar a realização de atividades físicas.

Em caso de dúvidas entre em contato conosco.

Fisioterapeuta assistente: \_\_\_\_\_ Fone: \_\_\_\_\_