

Orientações Fisioterapêuticas

Para o cuidado das disfunções respiratórias



FISIOTERAPIA HOSPITALAR
MÃE DE DEUS

Paciente:

Alguns cuidados são importantes e auxiliarão na sua recuperação:

- Realize inspirações profundas várias vezes ao dia, acompanhadas, se for possível, da elevação dos braços durante a inspiração.
- Realize o exercício da "garrafinha" quando não estiver com "falta de ar". Inspire (puxe o ar pelo nariz) e realize a expiração ("solte o ar") através do canudo contra a resistência da água.
- Procure remover secreções através da tosse.
- Caso tenha realizado cirurgia, ao tossir coloque um travesseiro na região cirúrgica.
- Mantenha os ombros relaxados.
- Quando autorizado pelo seu médico, procure sair do leito SEMPRE com auxílio da enfermagem ou de seu fisioterapeuta. Evite permanecer deitado por períodos prolongados, pois nessa postura os pulmões não trabalham em todo o seu potencial, aumentando assim o risco do surgimento de infecções respiratórias.
- Caso ocorra dispneia (falta de ar) ao deitar-se, mantenha a cabeceira da cama elevada.
- Não fume.
- Mantenha-se hidratado, esta medida facilita a eliminação de secreções.
- Converse com seu fisioterapeuta para manter a rotina de exercícios leves de acordo com seu quadro clínico.
- Dê continuidade ao tratamento iniciado, pois a adesão é muito importante para a sua recuperação.

Fisioterapeuta responsável: _____ Fone: _____