

# Orientações Fisioterapêuticas



FISIOTERAPIA HOSPITALAR  
**MÃE DE DEUS**

## Paciente:

Durante o período de internação hospitalar, o fisioterapeuta busca a manutenção e/ou recuperação das atividades funcionais do paciente, sejam elas motoras ou respiratórias.

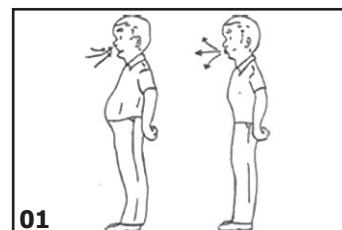
Através deste instrumento, estamos disponibilizando algumas orientações para a etapa seguinte, após a alta hospitalar. É neste momento que entra o papel fundamental da família, fornecendo a infra-estrutura necessária para o amplo restabelecimento do paciente, a fim de motivá-lo e auxiliá-lo.

Eventuais dúvidas poderão ser esclarecidas pela equipe de fisioterapeutas ou através do telefone no final da página.

**Boa recuperação!**

## Cuidados Especiais

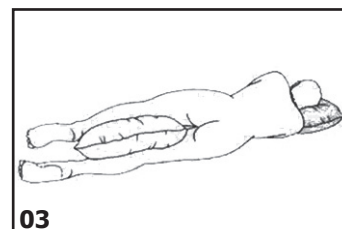
- Respire utilizando o abdômen (respiração diafragmática - img. 01). Realize essas inspirações profundas várias vezes ao dia;
- Procure remover secreções através da tosse;
- Procure não fumar;
- A imobilização prolongada deve ser evitada, pois prejudica a circulação, aumentando o risco de trombose, aumenta o risco do surgimento de infecções respiratórias, diminuindo a mobilidade do intestino e levando a constipação, além do enfraquecimento dos músculos, que favorece a osteoporose e aumenta o risco de queda. Desta forma, evite a manutenção de posturas corporais por tempo prolongado (deitado, sentado ou em pé);
- Movimente suas pernas com frequência;
- Procure realizar, dentro do possível, as suas atividades diárias em casa, para readquirir a sua rotina e evitar perdas de resistência muscular e ventilatória. O retorno às atividades no trabalho e em casa, deve ser realizado conforme a liberação do seu médico. Atividades que não exijam esforço físico ou estresse mental podem ser realizadas conforme seu bem estar;
- Procure dormir na posição de lado com um travesseiro para a cabeça e um travesseiro entre os joelhos (img. 03), 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 (img. 04);
- Dê continuidade ao tratamento iniciado, pois a adesão é muito importante para a sua recuperação.



01



02



03



04

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