

Orientações de Alta

Cirurgia Bariátrica



FISIOTERAPIA HOSPITALAR

MÃE DE DEUS

Paciente:

Alguns cuidados são importantes e auxiliarão na sua recuperação:

Atividade Física:

Após a alta hospitalar, comece a caminhar em locais planos, conforme as seguintes orientações:

- As caminhadas devem ser aumentadas progressivamente, com trajetos curtos e passos normais;
- Evite exercícios prolongados e atividades que levem à fadiga;
- É aconselhável que haja um acompanhante nos primeiros exercícios fora de casa.
- Exercícios Respiratórios são importantes no processo de reabilitação, siga as seguintes orientações:
- Realize inspirações profundas várias vezes ao dia;
- Procure, se possível, elevar os 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.

Uso de meias elásticas:

Conforme orientação médica, é recomendado o uso de meias elásticas e o repouso com as pernas elevadas. Evite cruzar as pernas durante o uso.

Tabagismo:

Entre outros malefícios, fumar provoca aumento da pressão arterial, alteração no sistema vascular e danos irreversíveis aos pulmões. **A atitude correta é uma só: Não fume!!!!**

Cuidados:

- Evite permanecer deitado por períodos prolongados, pois nesta postura os pulmões não trabalham em todo o seu potencial;
- Procure não realizar exercícios após as refeições;
- Evite atividades extenuantes como carregar peso, malas, crianças etc.;
- As atividades domésticas somente poderão ser reiniciadas com controle e aprovação do seu fisioterapeuta.

Em caso de dúvidas entre em contato conosco ou com a equipe médica.

Fisioterapeuta assistente: _____ Fone: _____