

Orientações Fisioterapêuticas



FISIOTERAPIA HOSPITALAR
MÃE DE DEUS

Ao sair do hospital, o paciente deve continuar seu tratamento de reabilitação em uma clínica, acompanhado de um fisioterapeuta especializado, ou em casa, seguindo as orientações dadas pela equipe. E é neste momento que entra o papel fundamental da família, fornecendo a infraestrutura necessária para o amplo restabelecimento do paciente, da seguinte forma:

- Seguindo as orientações dadas pelo fisioterapeuta quanto ao posicionamento;
- Fornecendo um ambiente de tranquilidade e compreensão, para que o paciente não se deixe levar pela depressão e/ou agressividade, fato comum nestes casos.
- Devolvendo ao paciente o convívio social;
- Motivar o paciente:
 - evitando que durma o dia todo;
 - colocando roupas confortáveis durante o dia (agasalhos esportivos, abrigos, tênis. etc.);
 - tornando as roupas fáceis de serem colocadas e retiradas (uso de velcro, botões de pressão, elásticos, entre outros);
 - colocando-o sentado, conforme prescrito pelo fisioterapeuta;
 - levando-o a passeios dentro e fora de casa com o auxílio de cadeira de rodas ou caminhandos com a ajuda de aparelhos dispositivos auxiliares de marcha;
 - oferecendo pequenas tarefas possíveis de serem realizadas;
 - estimulando a retomada das atividades profissionais ou de alguma atividade que ele possa exercer;
 - adaptando o interior da casa, com corrimões, rampas e pouca mobília, para facilitar a locomoção do paciente. Procurar não descaracterizar o ambiente onde ele vivia; alterar a disposição dos móveis pode confundir e desorientar os pacientes mais idosos;
 - utilizando o banheiro para sua higiene .

Cuidados com o Posicionamento do Paciente



Fig. 01: deitado de lado

A posição da cama no quarto deve favorecer a visibilidade e interação do paciente com o meio, sendo necessário posicionar de forma que o lado afetado fique livre para o contato com as pessoas. Por exemplo, se a cama ficar encostada na parede, deixar sempre o lado acometido para o lado oposto ao da parede.

Lembre-se: siga as orientações do seu fisioterapeuta.

- **Deitado de barriga para cima:** Manter a cabeceira elevada no máximo 30°, (somente elevar mais a cabeceira nos momentos da dieta), posicionar braço e perna acometidos em extensão, e evitar rolos ou travesseiros embaixo dos joelhos. Os pés podem ser apoiados em uma almofada ou órtese para mantê-los em posição neutra.



Fig. 02: sair do leito

- **Deitado de lado** (fig 01): Manter braço e perna acometidos apoiados em uma almofada. Posicionar os membros inferiores como se o paciente fosse dar um passo. Manter a mão aberta. Ao deitar sobre o lado acometido, cuidar para que o ombro acometido que está em contato com a cama fique estendido e não se encontre elevado. O ombro deverá ficar levemente inclinado para frente de modo que o peso do corpo não recaia sobre o mesmo.

- **Sentado na cama:** Manter o braço acometido apoiado, o quadril posicionado a 90°, com as pernas estendidas sobre a cama. Evitar que a coluna fique curvada para que a perna e o braço afetados não fiquem assimétricos.

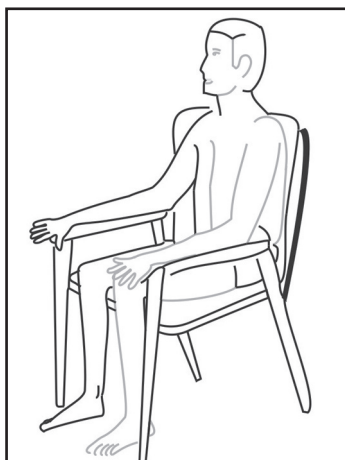


Fig. 03: sentado na cadeira

- **Sair do leito** (transferência)(fig 02): Ao caminhar ou auxiliar para levantar, ficar na frente do paciente fazendo com que o braço afetado apoie no ombro de quem auxilia.
- **Sentado na cadeira** (fig 03): Manter as costas apoiadas, cuidando para que quadril e joelhos fiquem a 90°. Os braços devem ficar apoiados na cadeira ou em uma almofada no colo, e os pés apoiados no chão.

Em caso de dúvidas entre em contato conosco.

Fisioterapeuta assistente: _____ Fone: _____