

ESPERAMOS POR SI....



*Serviço de Medicina Física
e de Reabilitação*



WWW.MISERICORDIADELEIRIA.PT



WWW.MISERICORDIADELEIRIA.PT

Curso de preparação para o nascimento e parentalidade



- Conselhos práticos durante a gravidez acerca de relaxamento, posicionamento e respiração;
- Alimentação durante a gravidez;
- Alterações anatómicas e fisiológicas;
- Amamentação;
- Higiene no bebé;
- Prevenção de dores e melhoria da postura;
- Interpretação de sinais de parto e sinais de alerta;
- Interpretação do choro;
- Informações acerca de segurança infantil...

Ministrado por fisioterapeuta e enfermeira parteira.
Início entre a 28ª e 30ª semana de gestação.

Pilates para grávidas/ Hidroterapia

O corpo durante a gravidez sofre grandes mudanças para as quais a mulher tem de estar preparada.

O exercício ajuda-a a:

- Diminuir o stress sobre todas as articulações e músculos;
- Sentir-se com mais energia e mais confortável com o seu corpo;
- Prevenir o aparecimento de varizes e inchaços;
- Ter uma melhor postura;
- Prevenir o aparecimento de dores lombares;
- Controlar os músculos do Pavimento Pélvico prevenindo a incontinência urinária no pós-parto;
- Melhorar a digestão e diminuir a obstipação;
- Prevenir o aparecimento de diabetes gestacional;
- Prevenir a obesidade;
- Uma rápida recuperação no pós-parto.

Novos serviços para si ... Marque já a sua sessão....



Saúde na Mulher



WWW. MISERICORDIADELEIRIA . PT

Classes Pós - Parto

Após o nascimento do bebé, as atenções são todas voltadas para ele. Mas não se esqueça de cuidar de si.

Durante a gravidez o corpo sofreu muitas alterações, as quais com realização de exercícios indicados podem ser totalmente reversíveis.

- Previne o aparecimento de diabetes tipo 2 nas mulheres que tenham tido diabetes gestacional;
- Promove o bem-estar;
- Diminui a incidência de depressão pós-parto;
- Previne o excesso de peso e ajuda á recuperação da forma física...

... INCLUINDO ...

Massagem no bebé

- Uma forma entusiasmante de comunicação que ajuda a estimular e a fortalecer os laços emocionais do bebé com os pais;
- Actividade agradável que faz com que o seu bebé se sinta calmo e descontraído o que facilita o seu desenvolvimento Psico-motor;
- Estimula o Sistema Circulatório e favorece o ritmo cardíaco e respiração;
- Reforça o Sistema Imunitário do bebé;
- Ajuda na digestão, a aliviar as cólicas e a prisão de ventre;
- Reduz o *stress* e promove um sono calmo.



A crescer por si e para si

Incontinência Urinária

Perda incontrolável de urina mesmo, que em pequenas gotas, é mais do que apenas um problema físico para a mulher.

Pode apresentar também consequências emocionais devido à situação desagradável que é a perda involuntária de urina.

Tem várias origens, no entanto, na maioria dos casos está relacionada com a fraqueza dos Músculos do Pavimento Pélvico.

Esta fraqueza pode surgir nas várias etapas da sua vida:

- Gravidez;
- Parto;
- Alterações hormonais (menopausa entre outras).

O treino dos músculos do pavimento pélvico é essencial ao longo da vida da mulher, podendo ajudar a evitar perdas de urina quando tosse ou espirra, durante uma actividade física ou sempre que há uma necessidade urgente em urinar.

A Incontinência Urinária, na maioria dos casos, pode ser tratada, tem tratamento e muitas vezes não é necessário recorrer à cirurgia ou medicação.

Procure-nos e venha fazer um plano de exercícios personalizado.

Não sofra deste mal em silêncio...

Telefone geral : 244 100 009



Hidroterapia

Descubra o mundo de sensações corporais
numa sessão de Hidroterapia

– Exercícios realizados em piscina, com água a temperatura de 33º, com o intuito de manter/melhorar;

- Dor;
- Amplitudes articulares;
- Força muscular;
- Equilíbrio;
- Coordenação;
- Anti-Stress;
- Relaxamento,

Sessões de carácter geral e patologias específicas
(Fibromialgia, Espondilite Anquilosante, Artrite Reumatóide, entre outras..).



Sessões acompanhadas por fisioterapeutas, motivados
para lhe proporcionar momentos de descontração.

Novos serviços para si ... Marque já a sua sessão....

Adaptação ao meio aquático - Adultos

"Água no nariz, nem pensar!"

A partir de agora pode aprender a lidar com a água e até perceber como é giro!"



Sessões direccionadas para aquelas pessoas que pretendem perder o medo da água e que gostariam de um dia aprender a nadar.

Adaptação ao meio aquático - Bebés e Crianças

"O seu pequenote vai adorar!"

Brincar na água ainda por cima consigo por perto! São momentos únicos de partilha e entrega mútua que ecoarão para sempre na memória de ambos.

Aproveite esta oportunidade.

Dos 6 meses aos 3 anos.



Sessões direccionadas para bebés e/ou crianças com objectivo de as estimular a perder o medo da água, com a introdução dos princípios básico da natação.

Hospital D. Manuel de Aguiar

Massagens de relaxamento terapêutico

“Deixe-se seduzir por um ambiente tranquilo, agradável e desfrute de uma massagem de relaxamento terapêutico realizado por profissionais.”



Massagens de coluna ou corpo inteiro combinadas com jacuzzi.

A massagem de relaxamento permite:

- Diminuir a ansiedade;
- Reduzir ou prevenir os efeitos físicos e psíquicos do *stress*;
- Reduzir a dor;
- Aliviar a tensão muscular;
- Diminuir a pressão sanguínea;
- Diminuir a frequência cardíaca;
- Combater a fadiga;
- Favorecer os mecanismos de auto-controlo;
- Aumentar a auto-estima e o auto-conceito.

Termine esta sessão com um chá calmante.



Novos serviços para si ... Marque já a sua sessão....

Relaxamento Jahara adaptado

Forma terapêutica de relaxamento na água à base de movimentos lentos e direccionados para a produção de um forte efeito de evasão.

Imagine-se numa água morna, a flutuar, a ser ligeiramente movimentado em sentidos diferentes que lhe remontam as memórias da sua própria fase de gestação. Aquela fase da vida em que todos nós fomos felizes e despreocupados na barriga das nossas mães.



“Durante 35 minutos, entregue-se nas mãos de um profissional licenciado que o levará a descontraír, relaxar calmamente, sozinho, numa piscina de água morna, com uma música ambiente.”

Fisioterapia Dermo - Funcional

O fisioterapeuta é responsável por manter e promover uma boa função física, bem-estar e qualidade de vida, mantendo a integridade de todo o sistema tegumentar, incluindo as alterações superficiais da pele.

Assim, evitam-se e resolvem-se os distúrbios dermatológicos e estéticos através de variados procedimentos e com óptimos resultados desde a primeira sessão.



- Fibroedema gelóide – Celulite
- Lipodistrofia – Gordura localizada / Síndrome da Desarmonia Corporal
- Flacidez dérmica e muscular
- Pré e Pós cirúrgico de cirurgia plástica estética e reparadora
- Cicatriz hipertrófica e quelóide
- Queimadura

. Usando terapias naturais e seguras, respeita os mecanismos fisiológicos que lhe permitirão ser Linda: mostrando por fora o que é por dentro.

Os melhores profissionais á sua espera ...

Sessões de Pilates Clínico

Porque dói a coluna?

- Estabilizadores da coluna fracos;
- Contracturas musculares;
- Diminuição da propriocepção;
- Atrofia muscular e alterações do movimento;
- Diminuição da protecção local da coluna.

Benefícios:

- Melhora a estabilidade da coluna;
- Melhora a postura;
- Diminui a dor;
- Fortalece todos os músculos do corpo;
- Aumenta a flexibilidade e alongamentos;
- Melhora a consciência corporal;
- Melhora a auto-imagem.

Reeducação postural global. (RPG)

Realinhamento articular à base de posturas mantidas com a musculatura dinâmica, alongando a musculatura estática. Utilizando o controlo da respiração, associado a algumas posturas muito específicas e estudadas individualmente para cada tipo de caso, consegue-se, além de alterar a postura, reintegrá-la na posição normal do indivíduo.

É uma técnica indicada para quem tem/necessita:

- Escolioses;
- Alterações da postura da coluna;
- Readaptação ao esforço;
- Reabilitação de uma lesão prolongada.

"Se sofre de dores recorrentes na coluna ou de escoliose, sobretudo na fase da adolescência, então esta terapia é para si!"

Novos serviços para si ... Marque já a sua sessão....

Fisioterapia no Desporto

A Fisioterapia no Desporto é a área da Fisioterapia que foca a prevenção, reabilitação e promoção da saúde do atleta, de modo a devolvê-lo o mais rápido possível à prática desportiva após uma lesão.

Neste sentido, o fisioterapeuta intervém:

- Na prevenção da lesão;
- Na reabilitação da lesão;
- Na reeducação de disfunções resultantes da prática desportiva;
- Na promoção e educação para a saúde desportiva do atleta e da sociedade em geral.



Num curto espaço de tempo, o atleta, mais que qualquer outro indivíduo, precisará de executar em pleno todas as funções do seu corpo, visando o melhor equilíbrio, propriocepção e desempenho cardiovascular.

Os músculos, ossos e articulações devem recrutar o máximo de potência, amplitude, flexibilidade e resistência para a execução perfeita de todos os movimentos, de modo a não trazer nenhum prejuízo para o desempenho do atleta.



Destacamos o Aparelho Isocinético, sendo este um equipamento que permite avaliar o equilíbrio muscular e, ao mesmo tempo fortalecer os músculos de uma forma dinâmica.

Os melhores serviços para si ... Marque já a sua sessão....

Mastectomizadas.

- A Forma de cancro mais comum nas mulheres
- Estima-se que 1 em cada 10 mulheres irá desenvolver cancro ao longo da vida.

Drenagem linfática manual

A Drenagem tem por base uma técnica desde há algum tempo utilizada na área da Fisioterapia, designada de Drenagem Linfática Manual (DLM).

Ao reduzir o edema a DLM permite:

- Ganhos de amplitudes em termos articulares;
- Aumento da flexibilidade e da mobilidade dos tecidos;
- Diminuição da dor/desconforto.



Classes de auto - drenagem

A DLM tem como principal objectivo a redução dos edemas (inchaços), promovendo e facilitando o retorno linfático, o que permite manter o equilíbrio do nosso organismo. Consiste numa sequência de técnicas selectivas, direccionadas para certos objectivos, cada uma delas com diferentes funções.

A auto-drenagem é executada pela própria pessoa, utilizando o membro não afectado.

Venha conhecer Esperamos por si ...

Mastectomizadas.

Classes de exercicio fisico

Essenciais para a manutenção de:

- Mobilidade articular;
- Mobilidade e flexibilidade da pele e tecidos subjacentes;
- Manutenção / ganhos de força;
- Prevenção de alterações posturais;
- Promoção da independência nas actividades do dia-a-dia;
- Promoção do bem-estar psicológico e emocional;
- Reintegração e aceitação da nova imagem corporal.

SERVIÇOS



Telefone: 244 100 009 ...

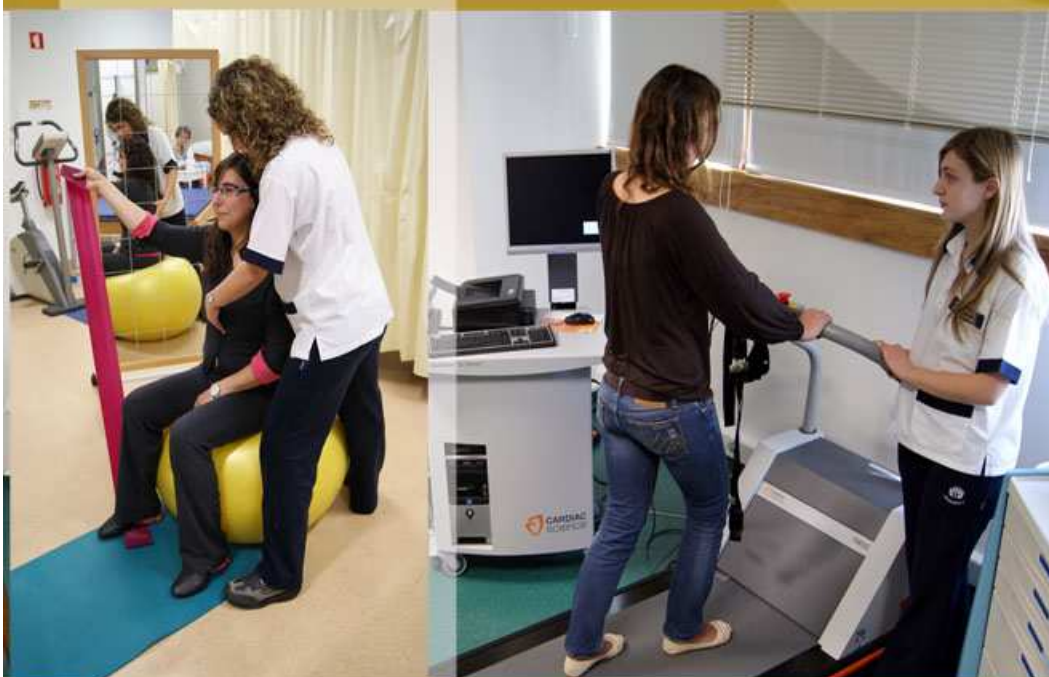
Mastectomizadas.

Classes de exercicio fisico

Essenciais para a manutenção de:

- Mobilidade articular;
- Mobilidade e flexibilidade da pele e tecidos subjacentes;
- Manutenção / ganhos de força;
- Prevenção de alterações posturais;
- Promoção da independência nas actividades do dia-a-dia;
- Promoção do bem-estar psicológico e emocional;
- Reintegração e aceitação da nova imagem corporal.

SERVIÇOS



Telefone: 244 100 009 ...

Reabilitação vestibular

Sente tonturas e desequilíbrios constantes?
Sobretudo quando vira a cabeça de forma rápida?

Agora já pode acabar com isso, fazendo uma consulta de despiste com um dos nossos especialistas e realizando sessões específicas de reabilitação vestibular.



EXERCÍCIOS



Trabalhe o vestíbulo ocular e o vestíbulo espinal no sentido de melhorar o equilíbrio.

Estes exercícios são específicos e pensados para recuperar o equilíbrio e prevenir as quedas.

O fisioterapeuta tem um papel fundamental na avaliação e determinação do plano de tratamento mais aconselhado para cada tipo de caso e em função de cada patologia.

MOVIMENTOS

Venha conhecer Esperamos por si ...

SERVIÇOS

Reabilitação intensiva

No Hospital D. Manuel de Aguiar, há uma equipa especializada à sua espera para lhe realizar um programa de reeducação intensiva num projecto integrado com:

- Médicos;
- Fisioterapeutas,
- Enfermeiros;
- Nutricionista;
- Terapeuta da Fala;
- Psicólogo.



Exercícios de acordo com uma avaliação criteriosa de cada caso, pretendendo-se uma reabilitação mais rápida e visando a melhoria de qualidade de vida.

SERVIÇOS

WWW.MISERICORDIADELEIRIA.PT

Consulta de Nutrição

Consultas de acompanhamento nutricional realizadas por uma profissional.

Além do exercício físico, a alimentação tem um papel fundamental no seu bem estar e no controlo do peso. No Hospital D. Manuel de Aguiar já é possível fazer ambos e ser acompanhado por profissionais especializados! Visite-nos!

Consulta de Psicologia

Consultas de acompanhamento psicológico realizadas por uma profissional.

Anda aborrecido, ninguém o entende, as pessoas com quem priva não lhe inspiram confiança para desabafar e o aconselhar?

Não há problema! No Hospital D. Manuel de Aguiar já temos consultas de Psicologia para poder usufruir! Estamos cá para o ajudar!

Tratamentos no domicílio

Sessões de Fisioterapia e/ou de Terapia da Fala, no domicílio do utente.

Sessão mais um x por quilómetro contado a partir do Hospital D. Manuel de Aguiar.

“O Hospital D. Manuel de Aguiar agora também disponibiliza os seus profissionais para irem a sua casa na impossibilidade de se deslocar ou simplesmente porque assim o prefere. Contacte-nos!”



Venha conhecer Esperamos por si ...

Programa de Reabilitação com Wii da Nintendo.

Os jogos finalmente ganharam o seu espaço na saúde e para o paciente, com certeza, será uma experiência inesquecível!

Há uns anos atrás, a realidade virtual estava presente apenas em jogos electrónicos e na mente como algo distante! Hoje assume um papel decisivo quando o tema é a Reabilitação.



Estes jogos exigem que o paciente execute movimentos semelhantes aos praticados nas sessões de fisioterapia. Este novo sistema tem-se mostrado eficaz em diversas áreas da reabilitação apresentando progressos incontestáveis que, por meio de estímulos conseguidos pelo esforço para executar bem as “jogadas”, incentivam a actividade cerebral que induz adaptações positivas como: fortalecimento muscular, melhoria na capacidade de concentração, equilíbrio e coordenação motora e, conseqüentemente, uma recuperação gradativa/excelente/ótima da dinâmica de movimentos.

O que torna um jogo de vídeo interessante no âmbito terapêutico é o poder ver as pessoas sorrirem ao praticarem um jogo, pela alegria destas ao conseguirem executar um movimento simples ou pelo simples facto de ouvir relatos como: “é como se eu estivesse a andar novamente” por parte de um paraplégico.

Por mais lúdicos e incentivadores que os profissionais possam ser, a inserção de um objectivo competitivo e mais o feedback visual, fazem dos jogos instrumentos muito fortes no auxílio à motivação ao exercício/reabilitação.



A crescer e inovar para si ...



Santa Casa da Misericórdia de Leiria
Hospital D. Manuel de Aguiar

Informações: 244 106 201

Morada. Rua Conde Ferreira
2401-801 Leiria

Tel: 244 100 009
Fax: 244 106 299

Email: geral@misericordiadeleiria.pt