



Orientações para um ambiente seguro:



Evitar a colocação de tapetes nos locais de circulação;

- Evitar fios soltos pela casa;
- Evitar andar enquanto porta objetos perfurocortantes;
- Dispor o mobiliário da casa de forma a não criar obstáculos;
- Arrumar roupas e sapatos de maneira que facilite o acesso e a utilização;
- Sugestão de adaptação do sanitário com barras e piso antiderrapante;
- Manter por perto o celular para em caso de emergência possa pedir ajuda.



Orientações para o deslocamento fora de casa:



- · Evitar sair sozinho;
- · Não percorrer longas distâncias á pé;
- Manter um ritmo de caminhada moderado;
- · Respeitar os limites;
- Se necessário fazer pausas e descansar;
- Não se furte a pedir ajuda quando necessário.

Orientações para uma melhor qualidade de vida:

- Manter uma dieta balanceada (obs: procurar orientação especializada);
- Manter as atividades sociais;
- Sempre que for possível e seguro manter a independência nas suas atividades de vida diárias;
- · Manter uma rotina de exercícios;
- · Manter o tratamento fisioterápico.

Tratamento fisioterápico













Sugestão de exercícios que podem ser realizados em casa:

Exercício para independência no levantar do leito;

Objetivo: Fortalecer a musculatura responsável pela ação de levantar:

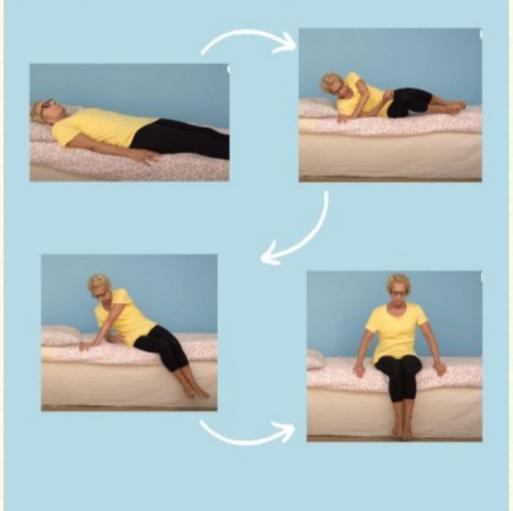
1. Deitado de barriga para cima girar para o lado e retornar a posição inicial, repetir de 3 a 5 vezes de cada lado.



2. Deitado de lado suspender o tronco com os braços como se fosse levantar e retornar a posição inicial, repetir de 3 a 5 vezes de cada lado;



3. Inicialmente deitado de barriga para cima girar para o lado mais próximo da borda da cama, com os braços ir levantando o tronco enquanto desloca as pernas para fora da cama, repetir 2 a 3 vezes.



Exercício para evitar a perda de força das pernas:

Objetivo: evitar quedas ao se sentar e caminhar

 Sentado em uma cadeira confortável com os pés apoiados no chão levantar devagar até está de pé e retornar a posição sentado, realizar este movimento de 5 a 8 vezes descansar e repetir esta série 3 vezes.







- Exercícios para melhorar as dores nas costas:
- 1. Sentado em uma cadeira com os pés apoiados no chão segura um cabo de vassoura com os dois braços estendidos a frente do corpo, girar para o lado até o seu limite e retornar a posição inicial, repetir por 5 a 8 vezes de cada lado, e realizar 3 séries;







2. Sentado na cadeira pegar um cabo de vassoura e com os braços estendidos a frente do corpo leva-los até acima da cabeça e retornar a posição inicial de 5 a 8 vezes, 3 séries.











Exercícios para melhorar a marcha:

1. Realizar pequenas caminhadas (5 a 10 metros) de preferência descalço para melhorar a sensibilidade e o

equilíbrio.

 Com a ajuda de alguém caminhar sobre um colchonete, ou lençol dobrado e estendido sobre o chão com os pés descalços, (2 a 3 metros), vai e volta para posição inicial repetir por 5 vezes sempre descansando entre cada caminhada;

3. Variação do exercício anterior, coloque uma cadeira onde o paciente estará sentado se levantará e vai marchar sobre o colchonete e retornara para a cadeira, repetir por 5 vezes sempre descansar entre uma e outra caminhada.







FOI UM PRAZER CONHECER O SENHOR E UMA HONRA PODER CONTRIBUIR MESMO QUE DE MANEIRA SUTIL PARA A MELHORIA DA SUA QUALIDADE DE VIDA, DESEJAMOS MUITA SAÚDE E PAZ NO SEU CAMINHO A PARTIR DE AGORA.



