

Setor de Fisioterapia

10.1 - Exercícios para serem feitos no LEITO HOSPITALAR.

1) Exercícios respiratórios.

Orientações Gerais:

De uma maneira geral, os exercícios respiratórios são feitos com a inspiração pelo nariz (o ar entra para os pulmões) e expiração pela boca (o ar sai dos pulmões);

Quando se usa os braços para fazer exercícios respiratórios, deverá ser feita a inspiração sempre que os braços são abertos para os lados ou para cima e a expiração quando os braços retornarem para perto do corpo;

Quando se fizer exercícios para as pernas, deverá ser feito uma expiração sempre que os joelhos se aproximarem do corpo, e a inspiração sempre que os joelhos (pernas) se afastarem do corpo;

Obs: "soltar o ar fazendo biquinho com os lábios" é um exercício que imita o movimento de assoprar uma vela de bolo de aniversário.

Figura 1



[] Exercícios diafragmáticos

Posição inicial: Sentado ou, deitado a 30° (dois travesseiros nas costas); colocar uma das mãos sobre a barriga.

Execução: Puxar o ar (inspiração) fazendo a barriga levantar a sua mão ao inspirar profundamente. Soltar o ar lentamente, abaixando a mão que está sobre a barriga e fazendo biquinho com os lábios.

Repetições: Faça 10 vezes (10 repetições) e repita tudo por 2 vezes (2 séries).

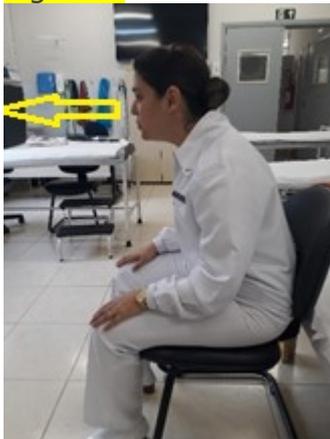
Figura 1

[] Inspiração profunda

Posição inicial: Sentado ou, deitado a 30° (dois travesseiros nas costas. Mãos apoiadas nas coxas.



Figura 2



Execução: Puxar o ar profundamente (inspiração); com o pulmão bem cheio, segurar o ar por 3 segundos; soltar o ar (expiração) fazendo biquinho com os lábios.

Repetições: Faça 2 séries de 10 repetições.

Figura 1



[] **Inspiração em 2 tempos**

Posição inicial: Sentado ou, deitado a 30° (dois travesseiros nas costas. Mãos apoiadas nas coxas.

Execução:

- puxar o ar e segurar a respiração por 1 (um) segundo (inspiração parcial);
- sem soltar o ar, inspirar novamente segurança a respiração por 3 (três) segundos;
- soltar o ar fazendo biquinho com os lábios.

Repetições: Faça 2 séries de 10 repetições.

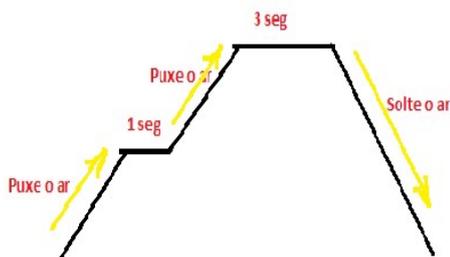


Figura 1



[] Tosse Huffing (“bafo”)

Posição inicial: fique sentado na cama ou em uma cadeira e com os braços apoiados nas coxas;

Execução: solte o ar com a boca aberta, como se fosse embaçar um espelho a sua frente. O ar deve sair em velocidade como se fosse expelir uma sujeira na garganta.

Repetições: faça 2 séries de 5 repetições. No final de cada 5 repetições, tussa um pouco.

Figura 1



[] Tosse assistida

Posição inicial: Fique na posição sentado ou deitado. Abraça um travesseiro sobre a barriga.

Execução: Ao tossir, comprima suavemente o travesseiro contra sua barriga.

Repetições: Tussa cerca de 10 vezes (tosse simples ou dupla)

Figura 2



2) Exercícios para os braços

Figura 1



Figura 2



[] Trocar lâmpada

Posição inicial: Fique na posição deitada, com as mãos entrelaçadas na frente do peito e cotovelos dobrados, como na figura ao lado.

Execução: Eleve os braços em direção ao teto, com as duas mãos entrelaçadas, como se elevasse para trocar uma lâmpada.

Repetições: Faça 2 séries de 10 repetições cada série.

Figura 1



Figura 2



[] Manivela para trás

Posição inicial: Fique na posição deitada, com as mãos entrelaçadas ao nível da cintura, como na figura ao lado.

Execução: Eleve os braços até acima da cabeça fazendo um círculo com ambos os braços para trás.

Repetições: Faça 2 séries de 10 repetições cada série.

3) Exercícios para o tronco

Figura 1



Figura 2



[] Ponte.

Posição inicial: Fique na posição deitada (no leito) com os joelhos dobrados e com as mãos ao lado do corpo, como na figura ao lado.

Execução: Eleve o quadril (cintura) usando as mãos e pés como apoio, até que o tronco fique mais ou menos em linha reta com as pernas, e depois abaixe lentamente. Faça a inspiração (ar entra nos pulmões) quando estiver levantando o corpo.

Repetições: Faça 2 séries de 10 repetições cada série.

Figura 1



Figura 2



[] Giro do tronco.

Posição inicial: Fique deitado na cama com a barriga para cima e com os braços abertos ou semiabertos.

Execução: Tentando não mexer com a parte de cima do corpo, tente girar os quadris para um lado e depois para o outro lado (podendo cruzar uma perna sobre a outra ou não)

Repetições: Faça 1 série de 10 repetições para um lado e depois repita para o outro lado; ou faça para um lado e para o outro, e então repita está dupla 10 vezes.

Figura 1



[] Abdominal

Posição inicial: deitado no leito, com os braços esticados ao lado do corpo e uma perna (a de apoio) esticada ou com joelho dobrado.

Execução: elevar a perna do exercício (contrária à perna de apoio) totalmente esticada, até 45° (graus) de altura (ou até o nível do outro joelho se ele estiver dobrado). Depois baixar lentamente.

	<p>Repetições: fazer 2 (duas) séries de 10 (dez) repetições para cada perna (ou pode ir alternando cada perna).</p>
<p>Figura 1</p> 	<p>[] Alongamento das costas (lombar unilateral)</p> <p>Posição inicial: deitado no leito com os dois joelhos dobrados.</p> <p>Execução: envolver uma perna por trás do joelho e trazê-la de encontro ao peito; manter esta posição por 30 segundos (ou apenas conte até 30); depois retornar para a posição inicial dobrada nos joelhos.</p> <p>Repetições: fazer 3 vezes cada alongamento de 30 segundos para cada perna.</p>

4) Exercícios para as pernas

Figura 1



[] Tríplice flexão

Posição inicial: mantenha a posição deitada no leito com os braços ao longo do corpo e com as pernas esticadas.

Execução: trazer uma perna até o peito, dobrando o quadril e o joelho e depois retornar para perna esticada.

Repetições: faça 2 (duas) séries de 10 (dez) repetições para cada perna.

Figura 1



[] Chute

Posição inicial: fique na posição deitada no leito e segure uma perna por traz do joelho até que ela fique dobrada em 90° (graus) como na figura ao lado, mas com o pé baixado.

Execução: ainda segurando o joelho, estique a perna como se fosse chutar uma bola no ar, depois retorne à posição inicial.

Repetições: faça 2 (duas) séries de 10 (dez) repetições para cada perna.

Figura 2



Figura 1



[] Exercícios para as coxas (medial e lateral)

Posição inicial: fique na posição deitada no leito com os joelhos dobrados como na figura ao lado e com um travesseiro (ou bola) contra os joelhos.

Execução: pressione o travesseiro (ou bola) e mantenha pressionado entre as pernas por 10 (dez) segundos (apenas conte até 10) e depois relaxe a posição.

Repetições: faça 2 (duas) séries de 10 (dez) repetições.

Exercício alternativo: usando a posição inicial (sem bola ou travesseiro), apenas abra e feche as pernas fazendo movimentos de vai e vem com os joelhos, para os lados. Ou então leve os dois joelhos juntos para um lado, depois para o outro. Use a mesma repetição.

5) Exercícios circulatórios para as pernas

Figura 1



Figura 2



[] Exercícios para a panturrilha em posição de drenagem

Posição inicial: fique na posição deitada no leito, de barriga para cima, com ambas as pernas esticadas e elevadas cerca de 30 graus (ou apoiadas sobre um suporte, como na figura ao lado) e braços esticados ao longo do corpo.

Execução: estique ao mesmo tempo os tornozelos para frente e depois para trás

Repetições: faça 3 (três) séries de 10 (dez) repetições cada série.

Exercício alternativo: pode-se alternar os tornozelos (enquanto um vai para trás ou outro vai para frente); e pode-se fazer o mesmo movimento na posição de pé (ficando na ponta dos pés e elevando o próprio corpo)

Obs: o paciente poderá tentar dormir à noite, com as pernas esticadas e levemente elevadas (até 30 graus no máximo).

Figura 1



[] Bicicleta deitada

Posição inicial: paciente deve ficar na posição deitada no leito, com a perna de apoio esticada ou dobrada 45 graus no joelho (posição de descanso) e os braços ao longo do corpo.

Execução: a partir da posição de descanso o paciente deverá usar a perna de exercício para "pedalar no ar"

Repetições: Cada movimento circular completo do joelho (360 graus) conta como #1. Fazer 2 (duas) séries de 10 (dez) repetições para frente, depois repetir para trás. Então refazer a mesma quantidade para a outra perna.