



Setor de Fisioterapia

Orientações gerais sobre o uso dos Recursos Terapêuticos Físicos

É importante frisar que os procedimentos mostrados aqui neste site são apenas orientações e não devem ser postos em prática sem a prescrição e supervisão de seu fisioterapeuta. Embora pareçam simples, o uso de qualquer um destes procedimentos sem a orientação adequada poderá piorar o quadro da patologia ou sintoma do paciente. O mesmo procedimento é válido para os exercícios mostrado ao longo de todo o site.

Uso do Gelo

- 1- O gelo normalmente é usado nas primeiras 48 horas após um trauma ortopédico, ou quando uma inflamação é ainda aguda.
- 2- O gelo basicamente diminui a dor e diminui o edema (inchaço), por isso é usado nas condições iniciais ou aguda de um trauma, onde estes sintomas são mais evidentes.
- 3- Se o paciente estiver fazendo exercício, opte por fazer o gelo após o último exercício.
- 4- Sempre que houver o inchaço de um membro do corpo, use o gelo em posição de drenagem do segmento (pernas ou braços elevados) e apertando a compressa de gelo na parte edemaciada (inchada).
- 5- Uma forma bem eficiente de se fazer o gelo é usar os cubinhos da geladeira e quebrá-los dentro de uma toalha usando um martelo ou algo similar. O gelo picado então poderá ficar dentro de um saco plástico (saco de lixo ou de mercado, por exemplo) e poderá ser perfeitamente contornado ao corpo do paciente.
- 6- Entre o gelo (saco improvisado, ou "pack" comercial) use uma compressa de pano, pois o gelo pode queimar a pele se esta for sensível ou se o conjunto estiver muito gelado.
- 7- Pode ser usado também uma compressa de gel (pack comercial) adquirido em farmácias. Prefira os que não endurecem ao serem colocados para congelar.
- 8- Tempo: quando a região estiver muito dolorida e/ou inchada, faça a compressa de gelo a cada hora e deixe sobre a pele por 10 minutos, até que os sintomas aliviem, e durante 24 horas. Depois das 24 horas, pode-se usar o gelo por 3 vezes ao dia, durante 15 minutos, até que o inchaço e a dor intensa diminuam.

Uso do Calor

- 1- Após 48 horas de uma inflamação ou trauma, ou quando esta começa a ficar mais crônica (os sinais inflamatórios – dor, calor, rubor, edema e perda da função – começam a diminuir, mas não somem) pode-se usar o calor nas articulações, mas principalmente na musculatura, pois o calor irá melhorar a circulação local e remover as substâncias tóxicas.
- 2- Mesmo após as 48 horas pode-se usar o gelo, se preferir.
- 3- O calor pode ser feito na forma de bolsa de água quente, bolsa de sementes (estas podem ser aquecidas no micro-ondas de casa), ducha quente na região dolorida, compressas feitas de toalhas quentes, "pack" comercial de gel (que são aquecidos em água fervendo, ou micro-ondas), lâmpada de infravermelho para uso domiciliar, etc.
- 4- Use uma toalha ou compressa úmida entre a pele e a bolsa de água quente (ou pack de gel) para não deixar a pele queimar ou mesmo ressecar.

5- O tempo de uso varia de 20 a 30 minutos e pode ser feito 3 vezes ao dia, ou quando a dor começar a incomodar.

6- O uso de calor não impede que faça alguns exercícios logo após, como alongamentos e fortalecimentos, pois serve de aquecimento prévio da musculatura ou articulação.

Uso do Contraste

Banho de contraste é uma técnica fisioterápica que promove alternância entre dilatação e constrição dos vasos sanguíneos por meio do uso intercalado de modalidades de calor e frio, respectivamente. É indicado para lesões articulares, em que há formação evidente do edema. Por realizar uma espécie de drenagem do edema, esta técnica é usada nas lesões das articulações distais do corpo, como tornozelo e punho.

São usados dois recipientes dentro dos quais os locais atingidos devem caber por inteiro; em um deles coloca-se água quente, porém não insuportavelmente quente, e no outro, água gelada.

Como aplicar o banho de contraste?

A terapia deve começar mergulhando-se o local atingido em água quente, por um tempo de 3 ou 5 minutos (5 para casos mais graves). Em seguida e sem descanso, passa-se para a água gelada, por 1 ou 3 minutos (3 para casos graves). Em cada sessão, essa técnica pode ser alternada 3 vezes, sendo que o tempo total da aplicação da técnica do banho de contraste é de 20 a 30 minutos (20 para área menor/ edemas menores e 30 para áreas maiores/ edemas maiores). A sessão pode ser encerrada com o aquecimento ou com resfriamento. Essa terapia pode ser realizada até 4 vezes ao dia.