

E-BOOK



**MANUAL DE ORIENTAÇÕES E
EXERCÍCIOS DOMICILIARES PARA
PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS**



DouglasMonteiro
FISIOTERAPIA

Conteúdo

3. APRESENTAÇÃO

4. ENVELHECIMENTO X QUEDAS

5. EXERCÍCIOS

19. PLANEJE O MOVIMENTO

20. AMBIENTE SEGURO

23. VESTIMENTAS ROUPAS E CALÇADOS

25. ORIENTAÇÕES E DICAS

APRESENTAÇÃO

O manual de orientações para prevenção de quedas em idosos foi elaborado com o objetivo de ajudar idosos e cuidadores com atividades e orientações seguras para serem realizadas em casa.

Para melhor aproveitamento e prevenção de quedas o manual deve ser utilizado com regularidade e seguindo os treinamentos do programa Douglas Monteiro Fisioterapia. Também pode ser utilizado como complementação da terapia em idosos com limitações e que estejam sendo acompanhados por um profissional de saúde habilitado na área.

É importante reforçar que o manual NÃO SUBSTITUI as consultas regulares ao fisioterapeuta e faz parte de um treinamento, NÃO podendo ser entregue ao paciente e/ou cuidador sem as devidas orientações e acompanhamento profissional. As dúvidas relacionadas aos exercícios e demais orientações do manual devem ser trazidas para o profissional responsável pelo treinamento.

Dr. Douglas Monteiro
Fisioterapeuta

CREFITO: 164827-F

ENVELHECIMENTO X QUEDAS

Durante o processo de envelhecimento, ocorre uma série de modificações nos sistemas motor, sensorial e cognitivo, resultando em redução do equilíbrio e aumentando a probabilidade do idosos sofrer quedas e suas consequências. As condições que contribuem para as alterações do equilíbrio e favorecem consequentes quedas são:

- Degeneração do sistema vestibular;
- Redução da sensibilidade dos pés e da percepção corporal;
- Fraqueza muscular e dor articular;
- Diminuição dos mecanismos de atenção e reação;
- Redução da coordenação motora, lentidão dos movimentos e diminuição da acuidade visual e/ou da capacidade de acomodar a visão.

Com o envelhecimento as quedas tornam-se grande fonte de preocupação, principalmente quando pessoas acreditam que são um evento normal e próprio do processo de envelhecimento. A queda é um evento inesperado e perigoso para o idosos, pois tem sérias consequências como: lesões, fraturas ósseas, medo de cair e consequente aumento da imobilidade e incapacidade, assim como altos custos com tratamento e maiores complicações de saúde e até mesmo morte.

Para o idoso não exercitar-se o suficiente é prejudicial, a falta de atividade física aumenta o risco de desenvolver problemas de saúde, incluindo artrite (inflamação das articulações), doença cardíaca, diabetes tipo 2 e osteoporose. Portanto é importante a realização de atividades regulares orientadas por um profissional de saúde habilitado.



EXERCÍCIOS

Neste manual foram elaborados alguns exercícios que podem melhorar sua mobilidade, equilíbrio e força. Procure seguir atentamente as orientações e repetir os exercícios diariamente. Em caso de dúvida sobre os exercícios propostos no Manual contatar o fisioterapeuta.

Importante:

Em caso de mal estar durante os exercícios, PARE IMEDIATAMENTE e procure atendimento médico. Fique atento para sintomas como: começar a suar frio, sentir dores, aperto ou dor no peito, tontura, náusea, falta de ar incomum, sensação de cabeça vazia ou de palpitação.

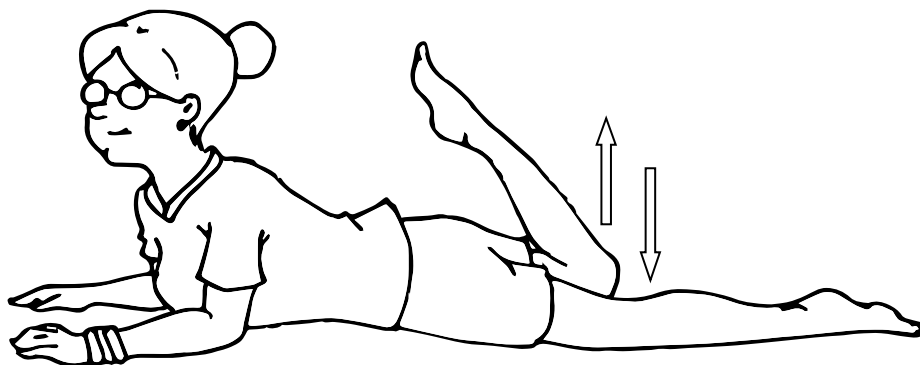


ALONGAMENTO

O alongamento aumenta o comprimento do músculo melhorando sua flexibilidade. São exercícios importantes para melhorar a amplitude de movimento e postura.

Exercício 1

Alongamento dos músculos anteriores (“músculos da frente”) do nosso corpo.

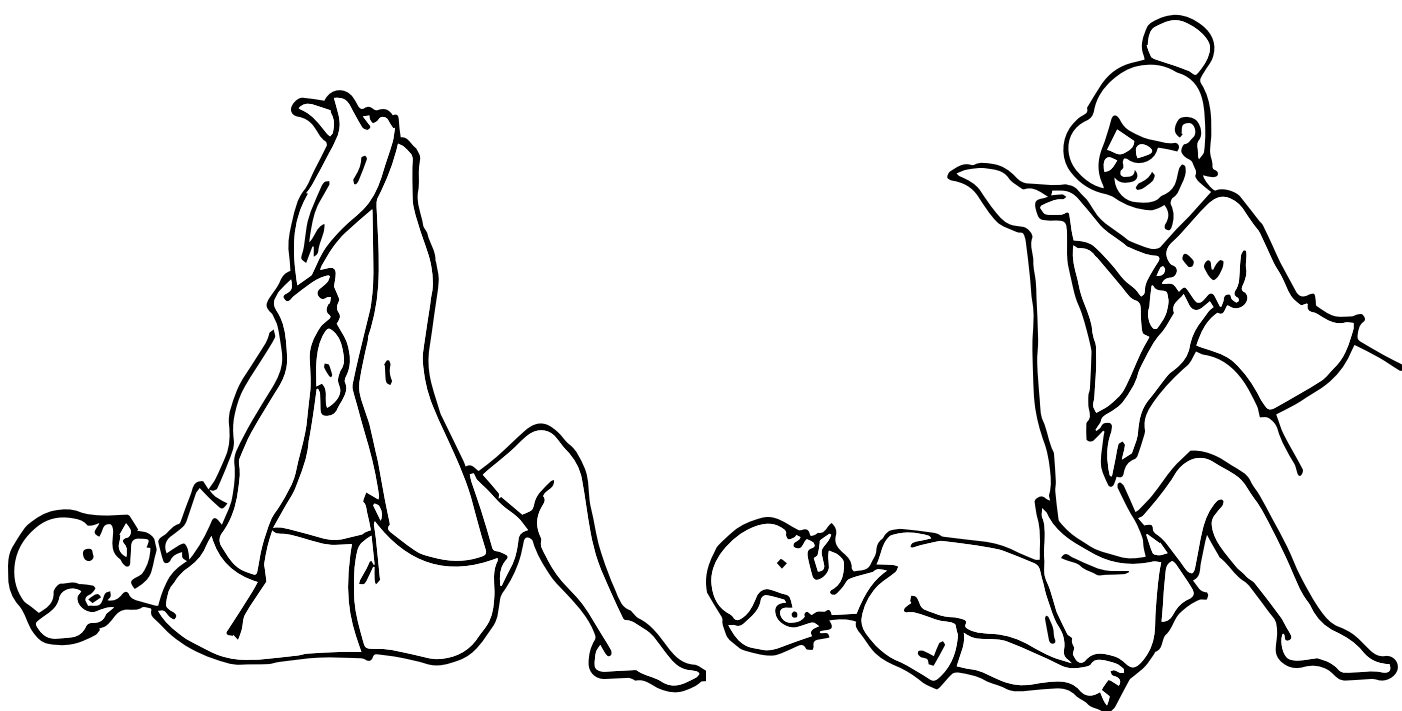


Descrição:

Deitado de barriga para baixo: mantenha os cotovelos apoiados na cama. Fixe o olhar para frente ou ligeiramente para cima. Mantenha um dos joelhos dobrados enquanto conta até 20. Repita o mesmo com o outro joelho. Faça 3 repetições em cada perna.

Exercício 2

Alongamento dos músculos posteriores (“músculos de trás”) do membro inferior (“pernas”).



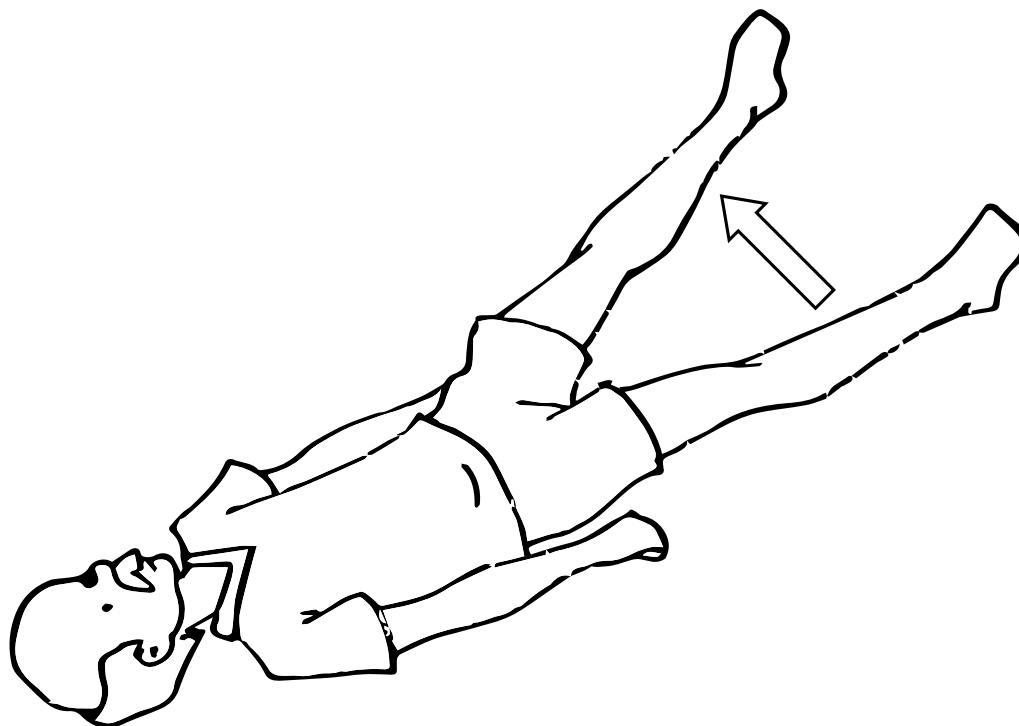
Descrição:

Deitado de barriga para cima: deixe a cabeça apoiada, um dos joelhos dobrados. Com ajuda de uma faixa ou de um lençol sob o pé estique o outro joelho elevando todo o membro inferior.

O seu cuidador pode lhe ajudar nesse exercício. Conte até 20. Repita o mesmo com o outro joelho. Faça 3 repetições em cada membro inferior.

Exercício 3

Alongamento dos músculos mediais (músculos de “dentro da coxa”) do membro inferior.



Descrição:

Deitado de barriga para cima: mantenha a cabeça apoiada na cama e os membros superiores ao lado do corpo. Afaste, abrindo um dos membros inferiores até o seu limite, sem tirar o outro membro de sua posição.

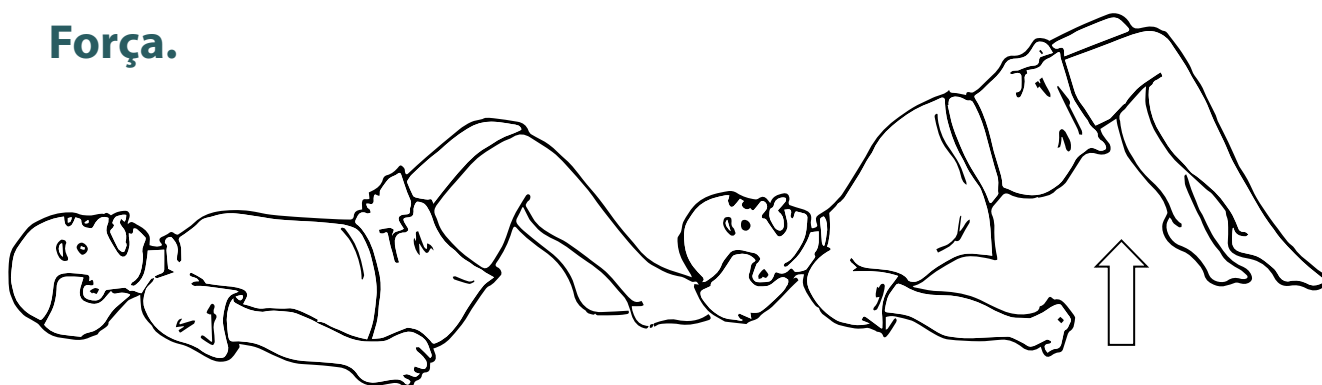
Mantenha o membro afastado (“aberto”) enquanto conta até 20. Repita o mesmo com o outro membro. Faça 3 repetições em cada membro inferior.

MOBILIDADE, EQUILÍBRIO E FORÇA

Esses exercícios são importantes para melhorar a movimentação e as atividades da vida diária do idoso.

Exercício 1

Força.

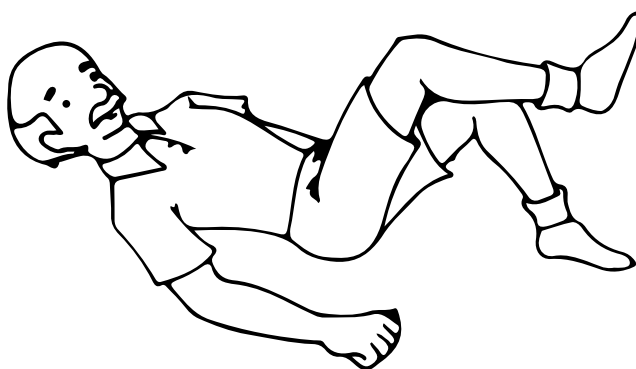


Descrição:

Deitado de barriga para cima, com os membros superiores ao lado do corpo e com os dois joelhos dobrados, eleve o quadril. Depois volte à posição inicial. Repita 10 vezes.

Exercício 2

Força.

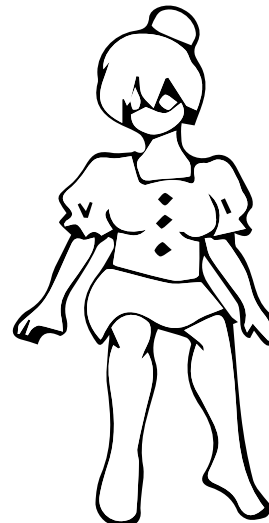
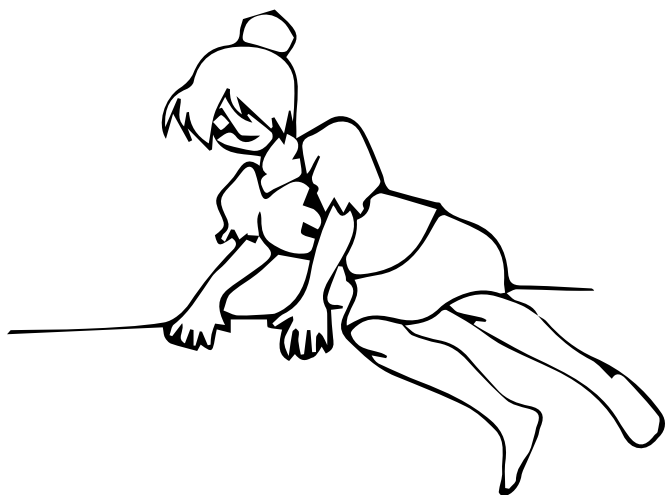
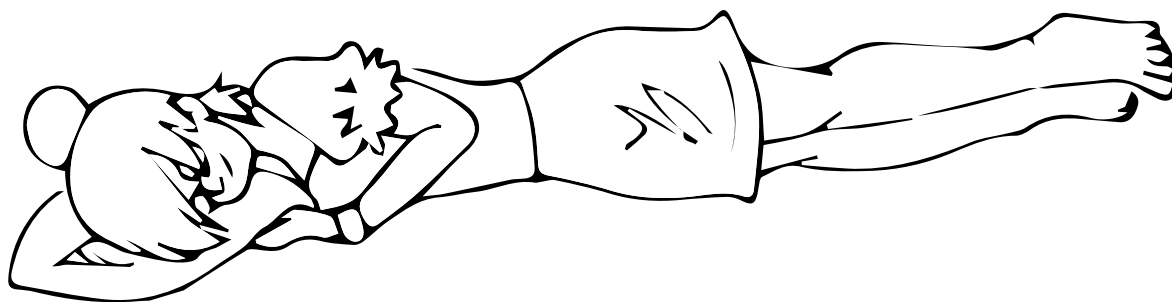
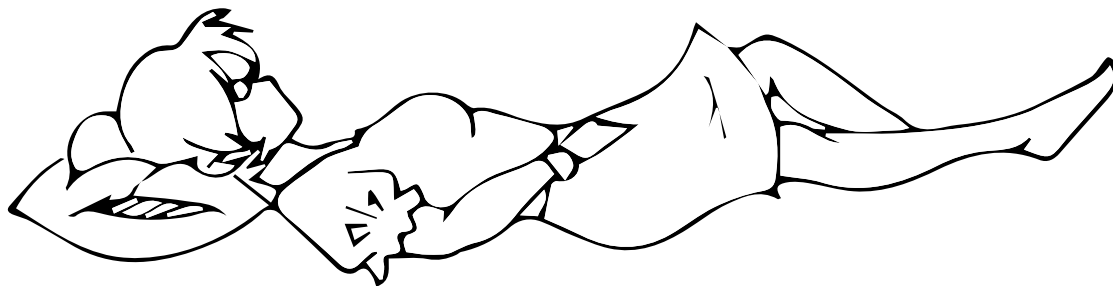


Descrição:

Deite de barriga para cima com os braços apoiados na cama ao lado do corpo, com uma das pernas dobradas e o pé apoiado na cama, enquanto a outra perna estará esticada na cama. Realiza com a perna esticada o movimento de flexão (dobrar) do quadril e joelho. Depois volte à posição inicial. Repita 10 vezes.

Exercício 3

Equilíbrio e Força.

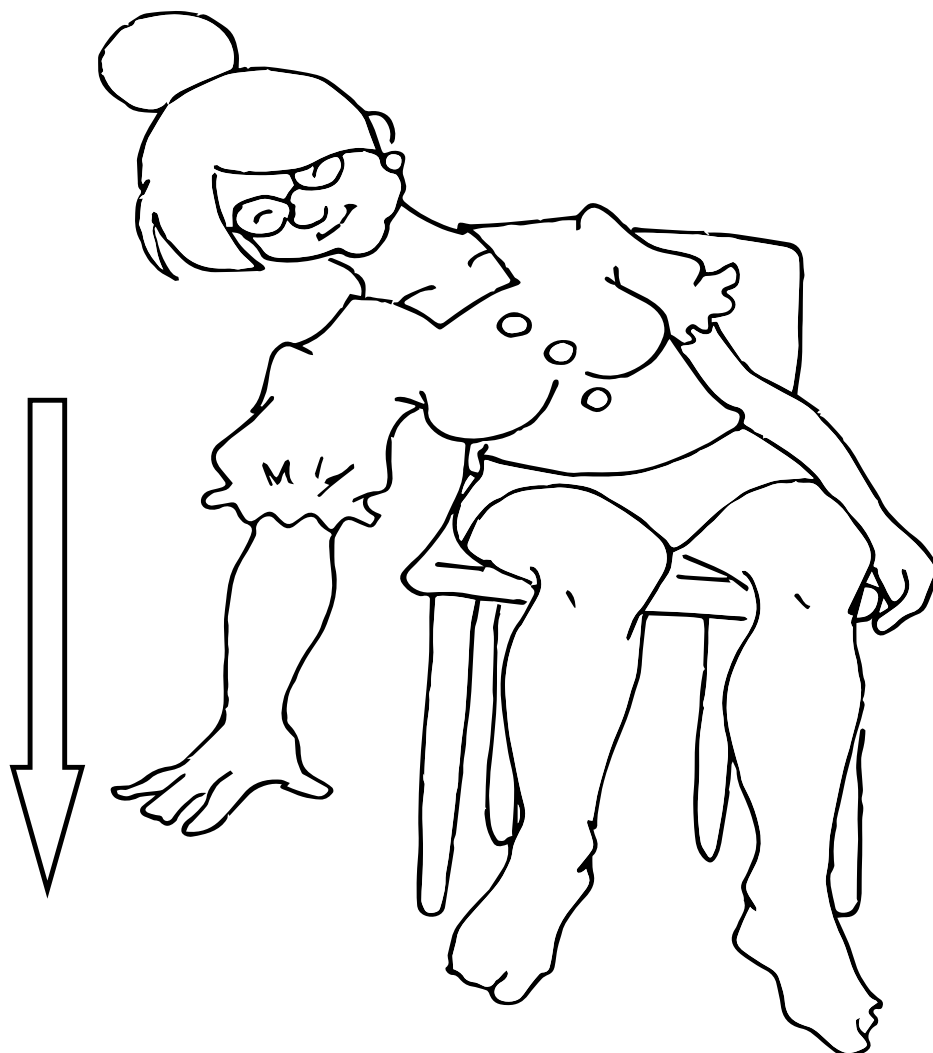


Descrição:

Para levantar-se da cama, gire seu corpo ficando de lado, em seguida, com ajuda dos braços, levante seu tronco e desça as pernas da cama ficando sentado. Depois siga as orientações do exercício 07. Repita 10 vezes.

Exercício 4

Mobilidade do tronco.



Descrição:

Sentado, com o tronco ereto, incline o tronco lateralmente como se fosse apanhar um objeto no chão. Depois faça o mesmo para o lado oposto. Repita 10 vezes.

Exercício 5

Mobilidade do tronco.

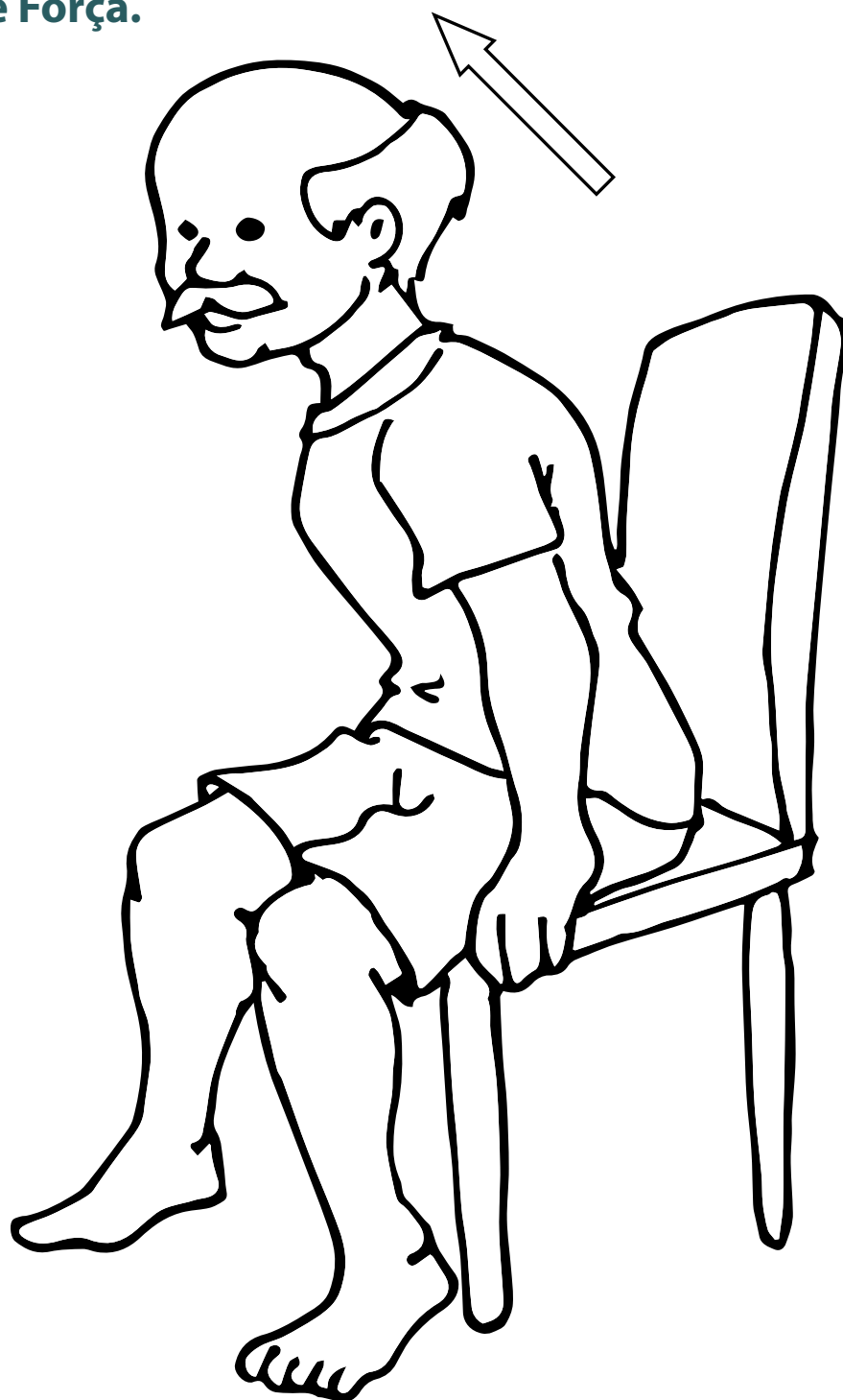


Descrição:

Sentado, com o tronco ereto, incline o tronco para frente para alcançar e agarrar objetos com a mão, coloque os objetos do seu lado e depois devolva-os ao local inicial. Depois faça o mesmo com a outra mão. Repita 10 vezes.

Exercício 6

Equilíbrio e Força.

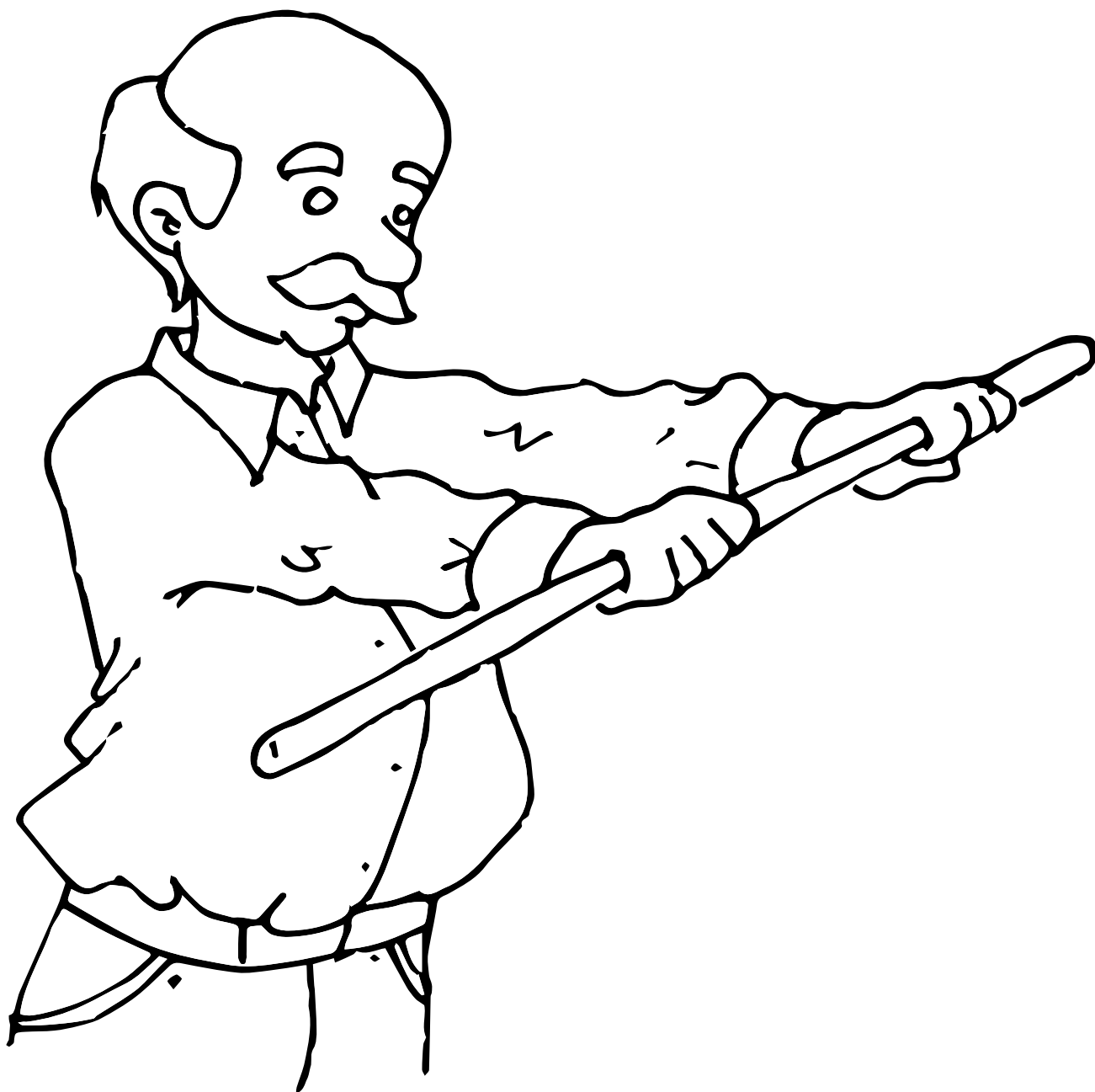


Descrição:

Para levantar-se da cadeira ou cama, se aproxime da beira, com as mãos se apoie nos braços da cadeira ou como indicado na figura, mantenha os pés afastados, incline o tronco para frente e se levante devagar. Repita 10 vezes.

Exercício 7

Mobilidade do tronco.



Descrição:

Sentado, segure um bastão ou cabo de vassoura e gire o tronco devagar de um lado para o outro. Caso você não tenha dificuldade, este movimento pode ser feito em pé. Repita 10 vezes.

Exercício 8

Força.

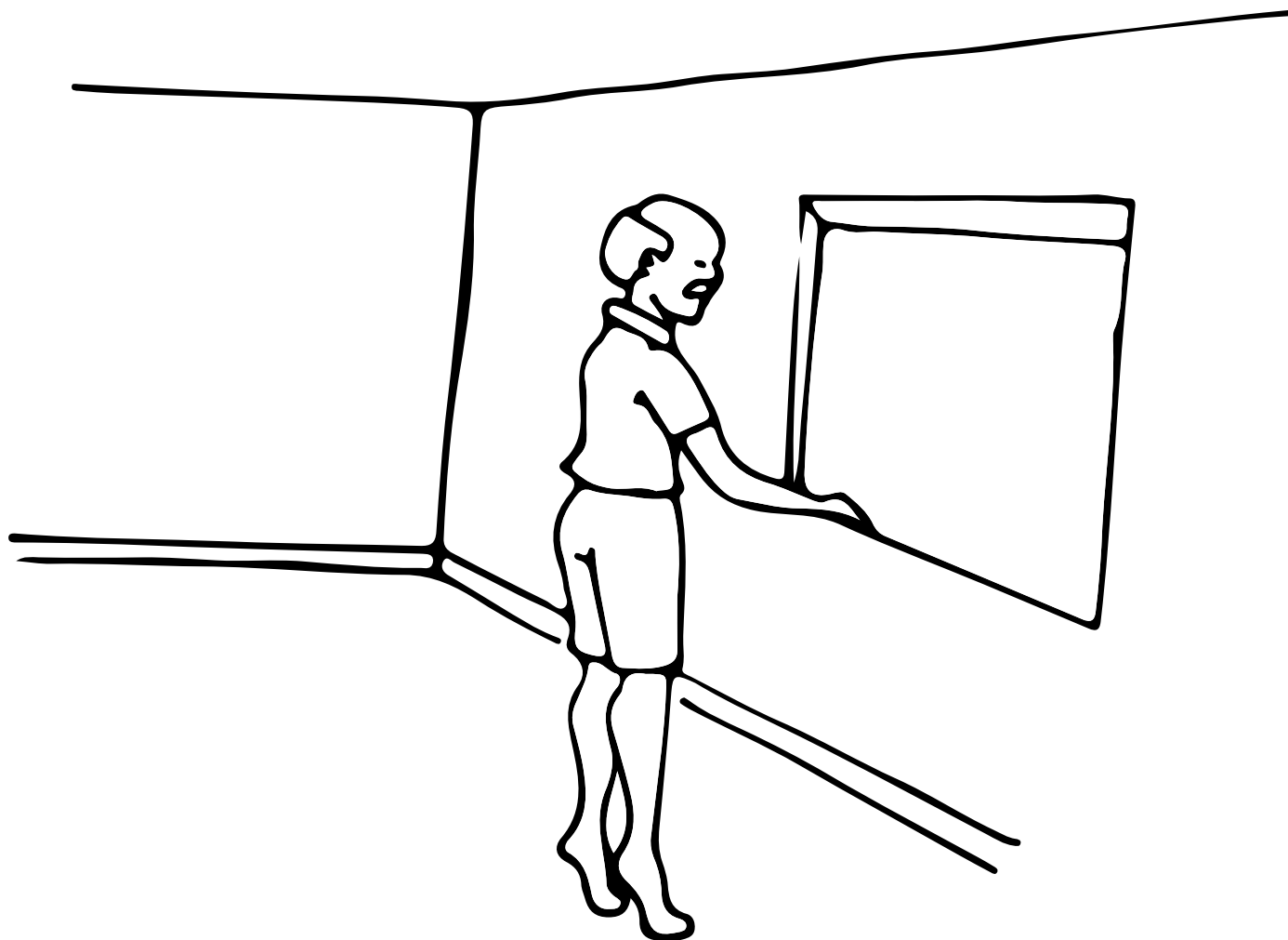


Descrição:

Em pé, apoie-se (ex. no encosto de uma cadeira) em seguida deve realizar o movimento de dobrar o joelho. Depois volte à posição inicial. Repita 10 vezes.

Exercício 9

Força.

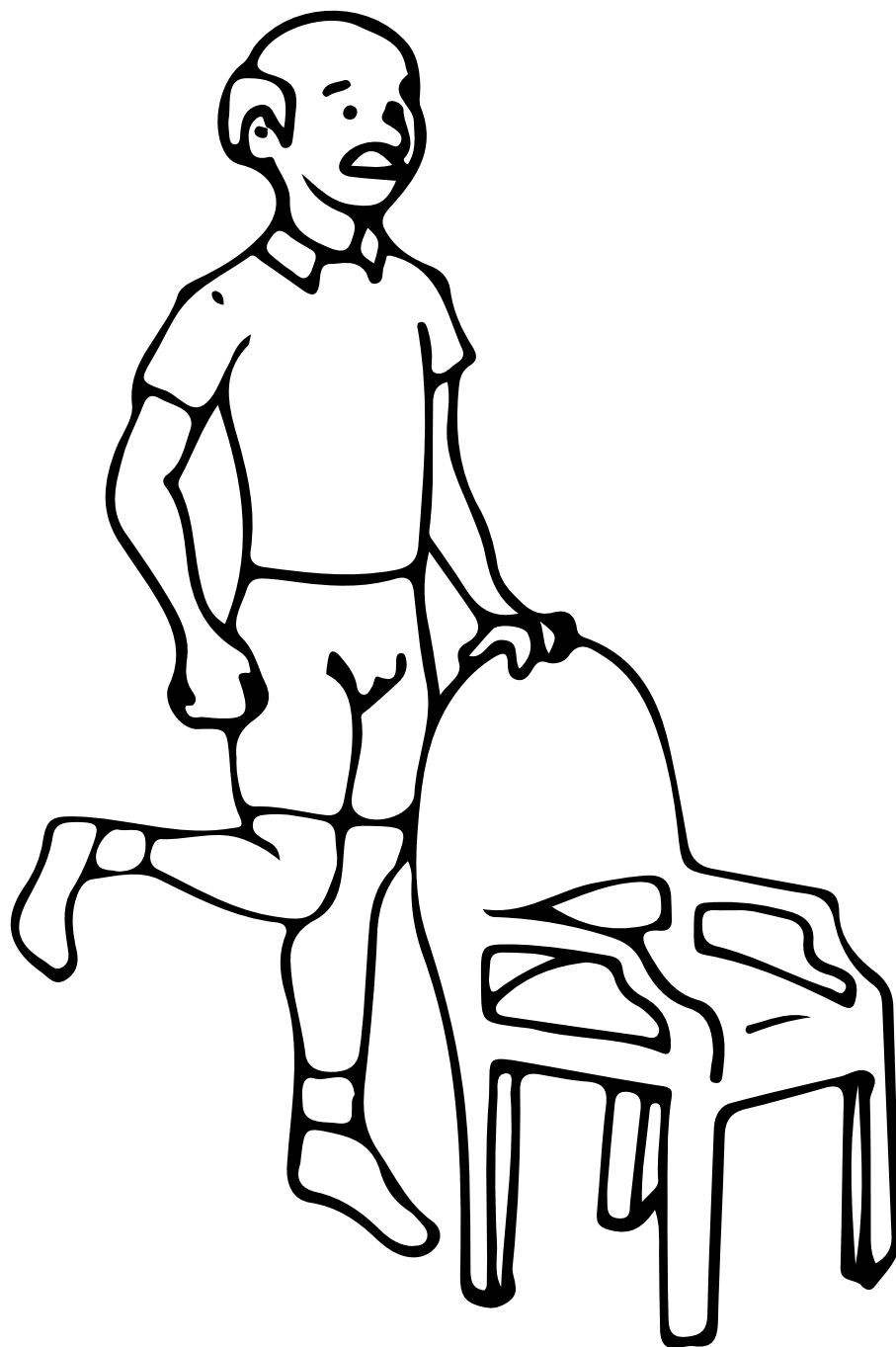


Descrição:

Em pé, apoie-se (ex. base de uma janela) em seguida deve realizar o movimento para ficar na ponta dos pés. Depois volte à posição inicial. Repita 10 vezes.

Exercício 10

Equilíbrio.

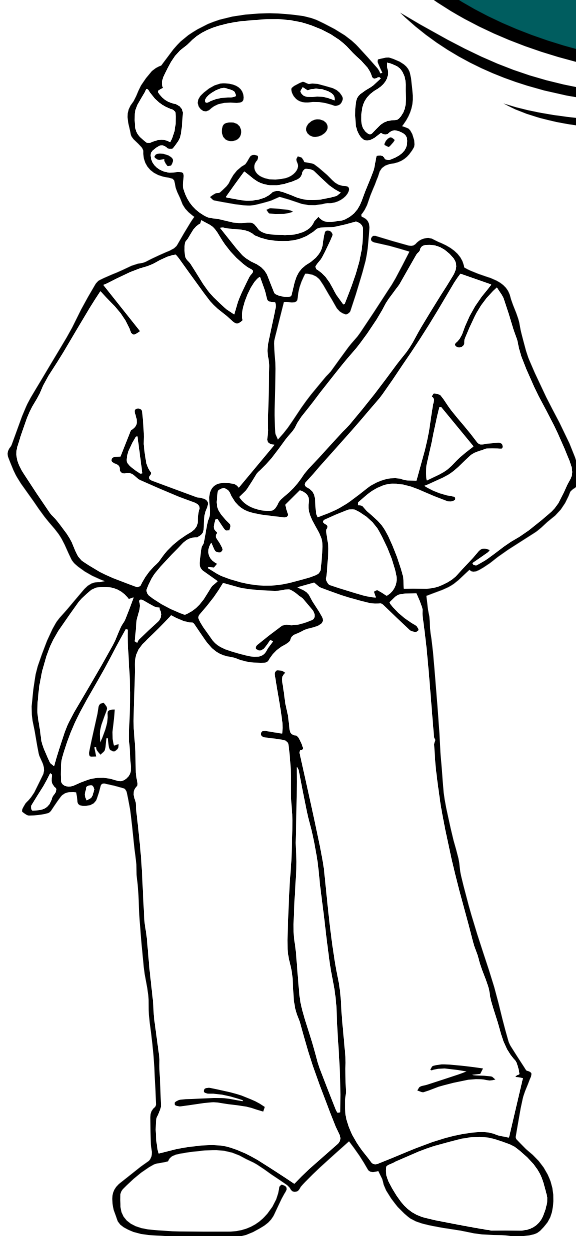


Descrição:

Em pé, apoie-se (ex. no encosto de uma cadeira) em seguida deve realizar o movimento de dobrar o joelho. Mantenha o joelho dobrado enquanto conta até 20. Repita o mesmo com o outro membro. Faça 2 repetições em cada membro inferior.

PLANEJE O MOVIMENTO

Antes de realizar os movimentos pare e pense em como você vai fazer.





AMBIENTE
SEGURO

AMBIENTE SEGURO

- ✓ Não deixar objetos espalhados pelo chão da casa que possam causar tropeço;
- ✓ Evite ter móveis de quina viva (pontiaguda) e de vidro (como centros) principalmente em locais de grande circulação;
- ✓ Dê preferência a piso de superfície plana, evite ter desníveis ou batentes no piso das passagens dos cômodos da casa e os que houverem devem ser sinalizados com uma faixa antiderrapante horizontal de cor distinta do piso;
- ✓ Dê preferência a pisos ásperos e antiderrapantes;



- ✓ Evite ter tapetes pela casa que possam tornar-se obstáculos ou favorecer escorregões;
- ✓ Havendo corredores e/ou escadas em sua residência, coloque corrimãos contínuos nas laterais;
- ✓ Garanta uma boa iluminação do ambiente (use lâmpadas fluorescente e cortinas claras);
- ✓ Nunca levante no escuro, facilite o alcance dos mecanismos de ativação (interruptor próximo da cama ou abajur) ou mantenha uma luz acesa de vigília (corredor ou banheiro);
- ✓ Não apoie-se em cortinas ou boxes, instale barra de apoio próximo ao vaso sanitário e chuveiro;



- ✓ Use tapetes antiderrapantes no local do banho, mas certifique-se de que estejam bem presos ao chão;
- ✓ Pias e assentos do vaso sanitário deve ter cores diferentes do piso;
- ✓ Use assento elevado no vaso sanitário;
Evite camas e sofás muito baixos e macios que possam dificultar a movimentação para deitar, sentar e levantar;
- ✓ As portas devem ter largura de pelo menos 80 cm, facilitando a passagem por elas;
- ✓ As portas devem ter condições de serem abertas com um único movimento e para facilitar o manuseio devem ter maçanetas d tipo alavanca;
- ✓ Evite colocar descansos de porta ou objetos atrás delas que impeçam a abertura máxima;



VESTIMENTAS:
ROUPAS E
CALÇADOS

VESTIMENTAS: ROUPAS E CALÇADOS

- ✓ Procure sentar-se para vestir calça, meias e sapatos;
- ✓ Use calçados que possam ser bem presos aos pés, como os que tem tira de fixação ao redor do tornozelo;
- ✓ Evite calçados que não prendem aos pés e saem facilmente, como chinelos e tamancos;
- ✓ Evite calçados de salto alto e de solado liso, dê preferência a sapatos baixos com solado mais aderente, como os de borracha;
- ✓ O uso de tênis é recomendado, busque modelos que garantam maior conforto e segurança;
- ✓ Não use roupas muito compridas que arrastem no chão, como saias, vestidos e calças;





ORIENTAÇÕES GERAIS E DICAS

ORIENTAÇÕES GERAIS E DICAS

- ✓ Mantenha-se ativo. Movimentar-se é importante!
- ✓ Reduza seu tempo diário sentado;
- ✓ Ao levantar-se da cama ou de uma cadeira espere uns segundos antes de começar a caminhar, certificando-se de não está tonto;
- ✓ Dentro de casa busque caminhar descalço sentindo o chão sob os pés;
- ✓ Ao sentir desequilíbrio afaste os pés um do outro e segure-se em objetos seguros. E ao girar ou mudar de direção faça curvas mais amplas (abertas).
- ✓ Mantenha as articulações flexíveis, faça movimentos amplos em tarefas funcionais como pentear o cabelo, entre outras;
- ✓ Fazer as coisas por conta própria, mesmo que leve mais tempo e desde que não gerem risco a segurança.
- ✓ Caminhe ao invés de dirigir curtas distâncias;
- ✓ Use a escada ao invés do elevador ou escada rolante;
- ✓ Escolha atividades físicas que você goste e que se adequem a sua capacidade física;
- ✓ Busque atividades em grupo que lhe proporcione apoio social;
- ✓ Tente realizar exercícios aeróbicos (como caminhar) fazendo um esforço para ficar aquecido, um pouco suado e ofegante, ao ponto de ser difícil conversar;

Caso tenha dificuldades para andar, pode ser necessário a utilização de dispositivos como bengala e andador. Entretanto, é importante ter auxílio de um profissional adequado que certifique-se de que o dispositivo: é adequado para suas necessidades, tenha a altura adequada para você e de que as ponteiros de borrachas estão preservadas e seguras.

Os cuidadores informais (geralmente parentes) devem respeitar a autonomia do idoso, deve perguntar se ele que ajuda. Cuidadores, entrem em acordo com o idoso sobre quando e como você pode ajudar.

Os cuidadores informais (geralmente parentes) devem respeitar a autonomia do idoso, deve perguntar se ele que ajuda. Cuidadores, entrem em acordo com o idoso sobre quando e como você pode ajudar.



O Dr. Douglas Monteiro oferece treinamentos em Programas de Fisioterapia Neurofuncional no domicílio. O treinamento tem como objetivo preparar fisioterapeutas e acadêmicos de fisioterapia para o atendimento domiciliar com excelência. Além do conhecimento de técnicas avaliativas e intervenções estratégicas baseadas em evidências científicas, o treinamento abordará adequações ergonômicas, treinamento e monitoramento de cuidadores e noções de empreendedorismo no atendimento domiciliar, possibilitando ao profissional uma visão completa e integrativa da saúde.

Saiba mais...

Clique Aqui



DouglasMonteiro

F I S I O T E R A P I A



DouglasMonteiro

F I S I O T E R A P I A

Autor:

Dr. Douglas Monteiro

Ilustrações:

Anderson Santos Fraga

DUVIDAS ENVIE E-MAIL PARA:

contato@fisiodouglasmonteiro.com.br

