



PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA CRUZ DO RIO PARDO

EXERCÍCIOS PARA PACIENTES COM COVID-19 E PÓS-COVID-19



FISIOTERAPEUTAS: ALINE AQUINO GONÇALVES E CARINA SARA DE LIMA MOREIRA



EXERCÍCIOS PARA PACIENTES COM COVID-19 E PÓS-COVID-19

Preparação para a prática:

- Escolher um local arejado;
- Se possível na frente de um espelho;
- Procurar usar roupas leves e confortáveis;
- Não fazer exercícios em jejum;
- Esperar em torno de uma hora após as refeições para iniciá-los;
- Se tossir, lembrar-se de cobrir a boca com o antebraço;
- Tomar água regularmente durante o dia;
- Após a prática de exercícios, higienizar o espaço que foi utilizado;
- Evitar exercitar-se em climas muito frios ou quentes.



Sinais para interrupção dos exercícios:

- Febre;
- Piora dos sintomas respiratórios e/ou fadiga, sem alívio após o descanso;
- Sensação de falta de ar;
- Aperto ou dor no peito;
- Tosse severa;
- Tontura, náusea ou dor de cabeça;
- Visão turva e sudorese;
- Palpitações.

TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA



Para quê servem? Para você utilizar sua energia naquilo que é mais importante para você!

Exemplos de conservação de energia nas atividades diárias: escovar os dentes, pentear os cabelos, tomar banho, trocar de roupa, calçar os sapatos – realizar sentado e se necessário com braços apoiados; deixar os objetos mais usados entre a altura do quadril e ombro.

EXERCÍCIOS DE MOBILIZAÇÃO ARTICULAR

Esse tipo de exercício serve para melhorar a amplitude dos movimentos de cada articulação, preparando as articulações para os alongamentos e fortalecimentos. Realizar esses exercícios lentamente 05 repetições cada, mantendo uma respiração tranquila. Em caso de limitação articular ou dor, suspender a mobilização.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Flexão e extensão cervical



Sentado com costas, braços e pés apoiados, aproxime o queixo do peito olhando para baixo, em seguida eleve o queixo olhando para cima.

Rotação Lateral cervical



Sentado com costas, braços e pés apoiados, gire a cabeça para a direita e na sequência para a esquerda.

Inclinação lateral cervical



Sentado com costas, braços e pés apoiados, incline a cabeça para a direita aproximando a orelha do ombro sem elevá-lo, depois repetir para a esquerda.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Elevação e depressão do ombro



Sentado com costas, braços e pés apoiados, levante os ombros em direção as orelhas, e na sequencia relaxe.

Rotação anterior e posterior de ombro



Sentado com costas, braços e pés apoiados, faça movimentos circulares com os dois ombros para frente e em seguida para trás.

Elevação dos ombros com bola



Sentado com costas e pés apoiados, segurando a bola com as duas mãos, elevar os braços acima da cabeça e em seguida abaixar.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Retração de ombros com bola



Sentado com costas e pés apoiados, segurando a bola com as duas mãos, elevar os braços esticados na altura dos ombros, em seguida aproxime a bola do tronco.

Flexão e extensão do cotovelo com bola



Sentado com costas e pés apoiados, com as mãos voltadas para cima, segure a bola e faça movimentos de flexão e extensão dos cotovelos.

Flexão e extensão dos punhos



Sentado com costas e pés apoiados, estenda os braços, feche os dedos das mãos, e faça movimentos de flexão e extensão dos punhos.



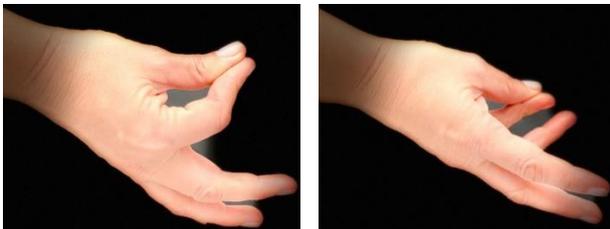
SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Abrir e fechar as mãos



Sentado com costas e pés apoiados, estenda os braços, abra e feche os dedos das mãos.

Movimentos de pinça



Com as mãos abertas aproxime a ponta do polegar com cada dedo individualmente.

Flexão lateral de tronco



Em pé, com os pés afastados na largura do quadril, os braços estendidos ao longo do corpo, inclinar o tronco para o lado direito e esquerdo lentamente.

Rotação do tronco sentado



Sentado com costas e pés apoiados, estenda os braços na altura dos ombros, flexione os cotovelos, faça movimentos de rotação do tronco para a direita e esquerda.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Rotação deitado dissociando as cinturas



Deitado com os joelhos flexionados, pés apoiados e com os braços abertos, vire as pernas para um lado, segure o joelho com a mão, e rode a cabeça para o lado oposto. Faça para direita e esquerda.

Flexão de quadril e joelho deitado



Deitado, flexione um dos joelhos trazendo-os em direção ao tronco, repita do outro lado.

Bomba de tornozelo



Deitado ou sentado, faça movimentos repetidos de flexão e extensão dos tornozelos.

Circundução de tornozelo



Deitado ou sentado, faça movimentos circulares dos tornozelos.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

O alongamento de cada grupo muscular deve ser realizado no ponto máximo da amplitude articular, sem desconforto, permanecendo na posição de 20 à 30 segundos, 02 repetições cada, mantendo a respiração tranquila. Em caso de limitação ou dor, suspender o alongamento.

Trapézio



Sentado com os pés apoiados, com um braço para trás, incline a cabeça para o lado oposto, e com o outro braço segure a cabeça no seu ponto máximo de inclinação. Faça do outro lado.

Platisma



Sentado com as costas e pés apoiados, colocar as mãos na região do tronco, elevar a cabeça, olhando para cima.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Esternocleidomastóideo



Sentado com pés apoiados, um braço para trás, vire o rosto para o lado oposto, e com a outra mão mantenha o rosto no ponto máximo de rotação. Faça do outro lado.

Deltóide



Sentado com costas e pés apoiados, leve o braço em direção ao tronco, apoiando na região do cotovelo com a mão do lado oposto, e vire a cabeça para o mesmo lado do ombro alongado. Faça do outro lado.

Flexores e extensores do punho



Sentado com costas e pés apoiados, estenda o braço com a palma da mão voltada para frente e os dedos para cima, e com a outra mão segure no ponto máximo da extensão do punho. Depois, realize com a palma da mão voltada para você e com os dedos para baixo. Faça com o outro braço.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Tríceps



Sentado com as costas e pés apoiados, eleve um braço e coloque a palma da mão nas costas, fletindo o cotovelo. Com a outra mão, apoie o cotovelo fletido no seu ponto máximo. Faça com o outro braço.

Quadríceps



Em pé, com os pés afastados, apoie uma das mãos, flexione um dos joelhos e com a mão do mesmo lado segure o pé. Mantenha uma boa postura. Faça do outro lado.

Isquiotibiais



Deitado, com um joelho fletido e pé apoiado, coloque uma faixa/toalha no pé oposto com o joelho estendido, elevando até o seu ponto máximo. Faça com a outra perna.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Abdutores de quadril



Deitado, com um joelho estendido, com a outra perna, apoie o pé do lado de fora do joelho estendido, e com a mão do mesmo lado puxe o joelho fletido em direção ao chão. Realize com a outra perna.

Adutores de quadril



Deitado, com os joelhos fletidos e pés apoiados, afaste os joelhos o máximo possível.

FORTALECIMENTOS

Realizar o fortalecimento de cada grupo muscular com 03 séries de 10 repetições, em cada membro, respeitando seu limite. Mantenha a respiração tranquila. Podem ser realizados com ou sem carga (carga = halter, tornozeleira, uma garrafa ou peso caseiro).

Quadríceps



Deitado, com os joelhos fletidos e pés apoiados, leve um dos joelhos em direção ao tronco, puxando a ponta dos pés para si, realize em seguida a extensão desse joelho. Faça com a outra perna.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Abdutores e Adutores de quadril



Deitado, com um joelho fletido e pé apoiado, com a outra perna realizar o movimento de abrir e fechar mantendo o joelho estendido. Faça com a outra perna

Ponte



Deitado com os joelhos fletidos e pés apoiados, os braços cruzados no tronco, elevar e abaixar o quadril.

Exercícios do CORE com bola



Com a mesma posição da ponte, colocar uma bola entre as pernas, e quando elevar o quadril, aperte a bola e mantenha a posição de 5 a 10 segundos.

Abdominal



Deitado com os joelhos fletidos, pés apoiados, e mãos na nuca, elevar o tronco, realizando força na região do abdômen.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Deltóide



Sentado com as costas e pés apoiados, elevar um braço lateralmente com cotovelo estendido até a altura do ombro, em seguida abaixá-lo. Faça com o outro braço.

Tríceps



Sentado com costas e pés apoiados, levar um braço para trás no seu ponto máximo, para então realizar flexão e extensão do cotovelo. Faça com o outro braço.

Grande dorsal

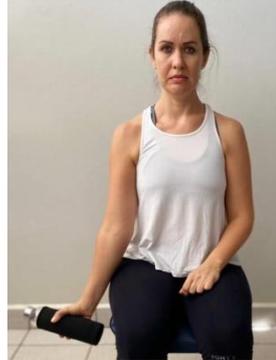


Sentado com mãos e pés apoiados, sendo as mãos na lateral das coxas, elevar o corpo do assento usando a força dos braços.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Bíceps



Sentado com costas e pés apoiados, fazer o movimento de flexão e extensão do cotovelo. Faça com o outro braço.

Peitoral



Deitado com os joelhos fletidos e pés apoiados, elevar um braço na altura do ombro com o cotovelo estendido, realizar o movimento de abrir e fechar. Faça com o outro braço.

Rombóides



Em pé, com as mãos apoiadas na parede, realize o movimento de inclinar o corpo e voltar, concentrando a força nas costas.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Em diagonal com peso



Sentado com costas e pés apoiados, com a mão virada para dentro, próxima ao quadril oposto, levante o braço na diagonal, elevando-o lateralmente acima da cabeça, em seguida volte a posição inicial. Faça com o outro braço.

Marcha estacionária



Em pé, marchar sem sair do lugar. Podendo usar apoio ou não para as mãos.

Agachamento



Em pé, com os pés afastados na largura do quadril, fazer o movimento de sentar e levantar.



SAD – SERVIÇO DE ATENDIMENTO DOMICILIAR

Elevação dos calcanhares



Em pé, realizar o movimento de elevar o corpo ficando na ponta dos pés e voltar. Pode ou não apoiar as mãos.

Progrida para caminhada e treino de subir e descer degraus, com ou sem auxílio, assim que possível, de maneira leve associando a respiração tranquila.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Realize esses exercícios sentado, com costas e pés apoiados, fazendo 10 repetições.



Respiração diafragmática: puxe o ar pelo nariz, de forma profunda, sentindo a elevação da barriga, depois solte lentamente o ar entre os lábios, sentindo a barriga murchar totalmente.

Com freno-labial: puxe o ar suavemente pelo nariz contando mentalmente até 2, em seguida solte o ar com os lábios semi-cerrados (como se fosse apagar uma vela), contando mentalmente até 4.

“Tenha esses exercícios como uma rotina, sempre escutando seu corpo, respeitando seus limites. Tenha sempre em mente que ter autocuidado é uma forma de promover sua saúde. Desejamos uma boa recuperação!”

Aline e Carina

O Serviço de Atenção Domiciliar – SAD é uma continuidade do cuidado hospitalar no domicílio. Tem sua sede no Centro de Saúde II, sala 33, e é composto por uma equipe multidisciplinar: assistente social, fisioterapeutas, fonoaudióloga, equipe de enfermagem, médica e nutricionista.