



Exercícios
Quarta-feira

1) Posicionamento inicial

Paciente deitado com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados, com os pés apoiados sobre o colchonete. Atenção às costas, que devem estar apoiadas desde o pescoço até as nádegas. Os braços devem estar esticados ao longo do corpo. Pegue um elástico resistente (como, por exemplo, um garrote, que pode ser comprado em qualquer farmácia) e coloque as pernas dentro do elástico, levantando-o até acima dos joelhos.



O movimento:

- Levante as nádegas do colchonete, afastando os joelhos de forma a esticar o elástico.
- Volte à posição inicial.



O que você deve sentir: Força nas nádegas e na parte externa das pernas.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados, os pés apoiados e os braços esticados. O cuidador deve estar ajoelhado, de frente para o paciente, com as mãos apoiadas nos joelhos do paciente.



O movimento:

- Coloque suas mãos na parte de fora do joelho do paciente e oriente-o a abrir as pernas, até o máximo que conseguir, enquanto o cuidador realiza pequena força contrária ao movimento, dando assim uma pequena resistência.
- Volte à posição inicial.

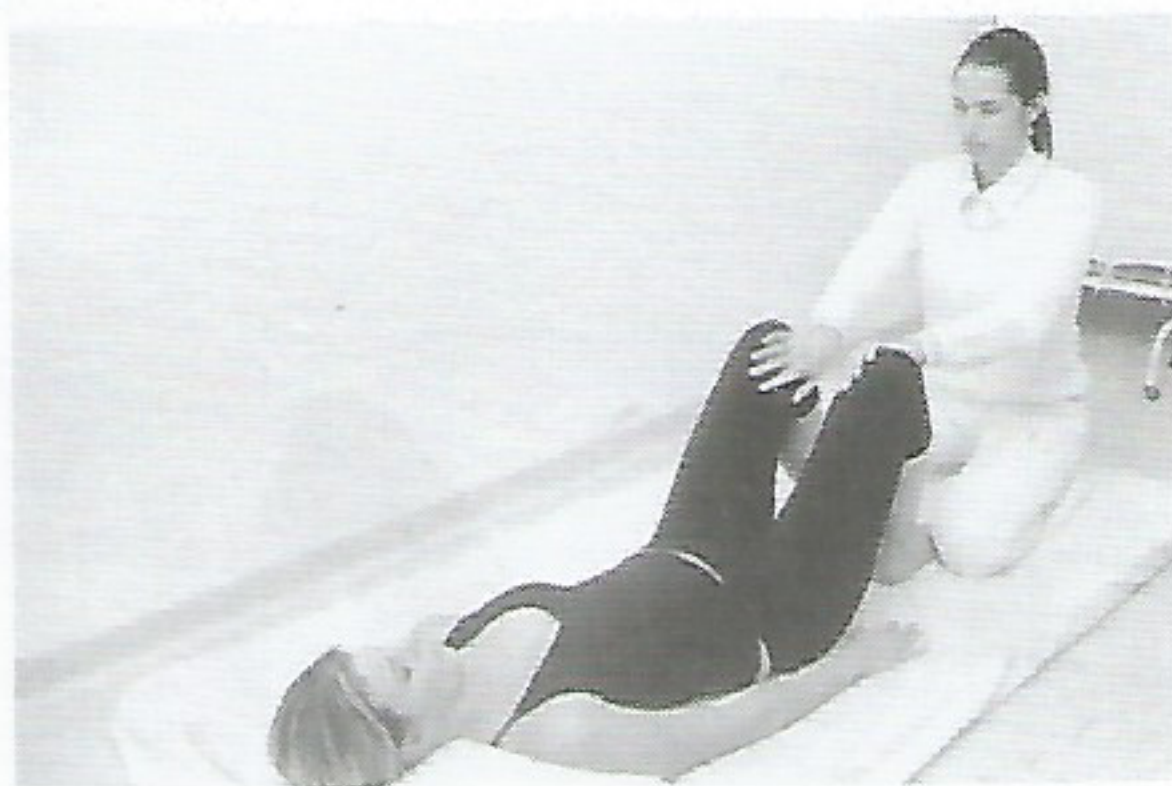


O que o paciente deve sentir: Força na parte externa das pernas.

O que deve ser observado: O cuidador deve prestar atenção se as pernas do paciente estão apoiadas desde o pescoço até as nádegas. Deve observar também para que a parte mais baixa da coluna do paciente não desencoste do chão durante o exercício. Se o paciente não conseguir vencer sua resistência, então o oriente a apenas realizar o movimento sem sua interferência.

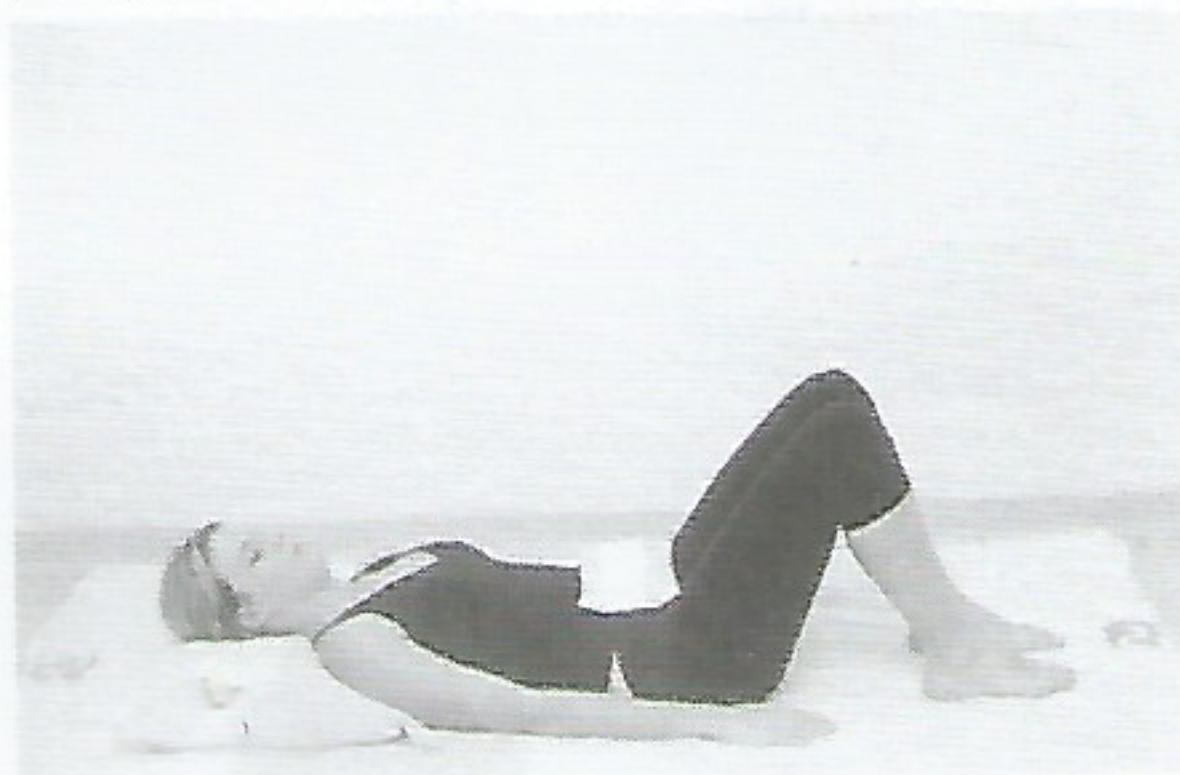
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados e afastados, os pés apoiados com as plantas unidas e os braços esticados. O cuidador deve estar ajoelhado, de frente para o paciente, com as mãos apoiadas nos joelhos do paciente.



O movimento:

- Coloque suas mãos na parte de dentro do joelho do paciente e oriente-o a fechar as pernas, até o máximo que conseguir, enquanto o cuidador realiza pequena força contrária ao movimento, dando assim uma pequena resistência.
- Volte à posição inicial.



O que o paciente deve sentir: Força na parte interna das pernas.

O que deve ser observado: O cuidador deve prestar atenção se as pernas do paciente estão apoiadas desde o pescoço até as nádegas. O cuidador deve observar também para que a parte mais baixa da coluna do paciente não desencoste do chão durante o exercício. Se o paciente não conseguir vencer sua resistência, então o oriente a apenas realizar o movimento sem sua interferência.

3) Posicionamento inicial

Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados, os pés apoiados e os braços esticados. Coloque um peso (um saco de 1 quilo de açúcar ou feijão) sobre a parte inferior da barriga.



O movimento:

- a) Levante o quadril do colchonete até o máximo que conseguir, sem forçar as costas.
- b) Volte à posição inicial.



O que o paciente deve sentir: Força nas nádegas.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados, os pés apoiados e os braços esticados. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região do quadril.



O movimento:

- O paciente deve levantar o quadril do colchonete até o máximo que conseguir.
- O cuidador pode auxiliá-lo segurando com a mão direita o quadril e com a mão esquerda a perna do paciente.
- Depois oriente o paciente a descer o quadril de volta ao colchonete.

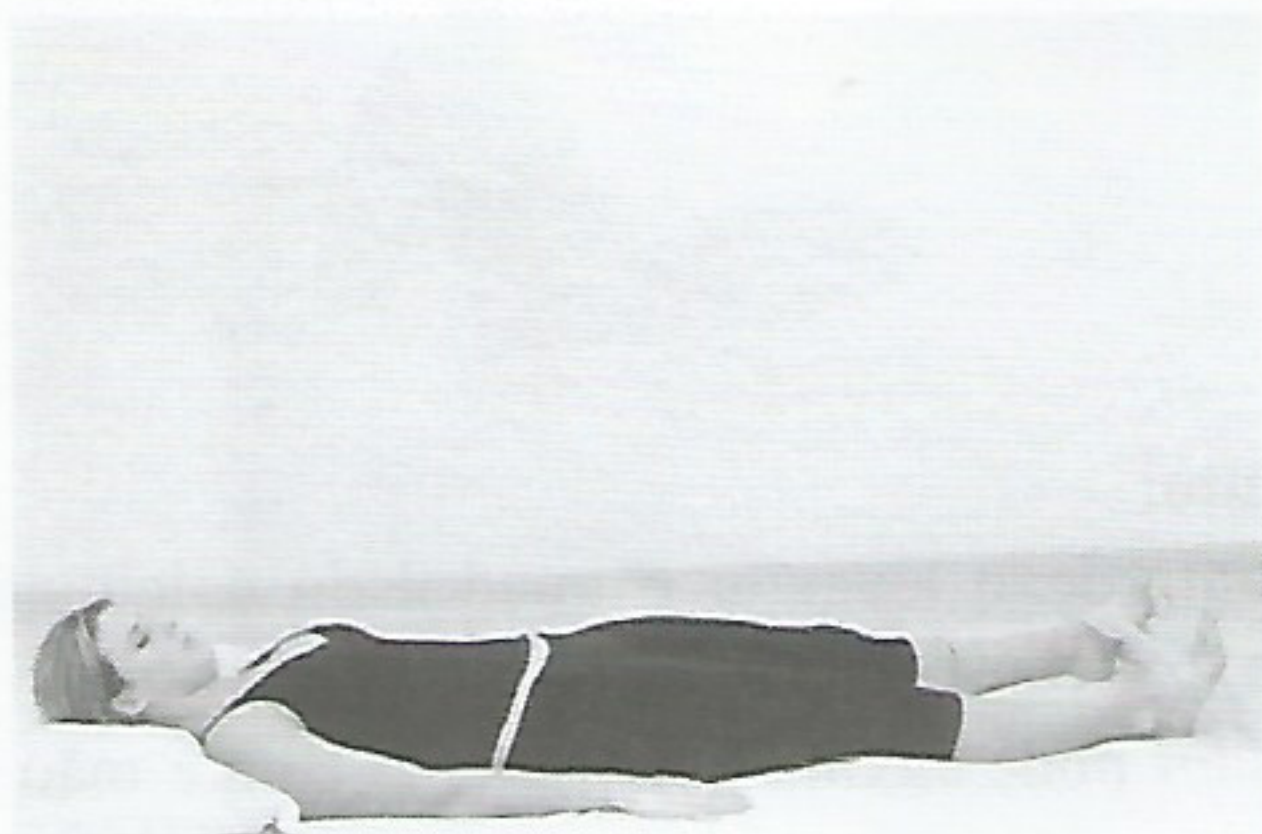


O que o paciente deve sentir: Força nas nádegas.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar se as costas do paciente estão corretamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas. O cuidador deve observar os joelhos, que não devem se movimentar e devem estar mantidos alinhados durante o exercício.

4) Posicionamento inicial

Paciente deitado de barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem estar esticados, as costas devem estar completamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas e os braços devem estar esticados ao longo do corpo. Pegue um elástico resistente (como, por exemplo, um garrote, que pode ser comprado em qualquer farmácia) e dê um nó em suas pontas, formando um círculo. Coloque seus dois pés dentro do elástico, de modo que ele fique ao redor dos tornozelos.



O movimento:

- a) Levante a perna esquerda, levando o joelho em direção à barriga.
- b) Volte à posição inicial e repita o exercício com a outra perna.
- c) Realize o exercício dez vezes em cada perna.



O que você deve sentir: Força na perna e na parte de cima do pé.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado de barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem estar esticados, as costas devem estar completamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas e os braços devem estar esticados ao longo do corpo. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo ao joelho do paciente.



O movimento:

- O paciente deve puxar a perna esquerda em direção à barriga, dobrando o joelho e procurando manter o pé elevado do colchonete.
- O cuidador pode auxiliá-lo segurando com a mão direita atrás do joelho e com a mão esquerda embaixo do pé do paciente.
- Depois oriente o paciente a esticar lentamente a perna de volta ao colchonete.



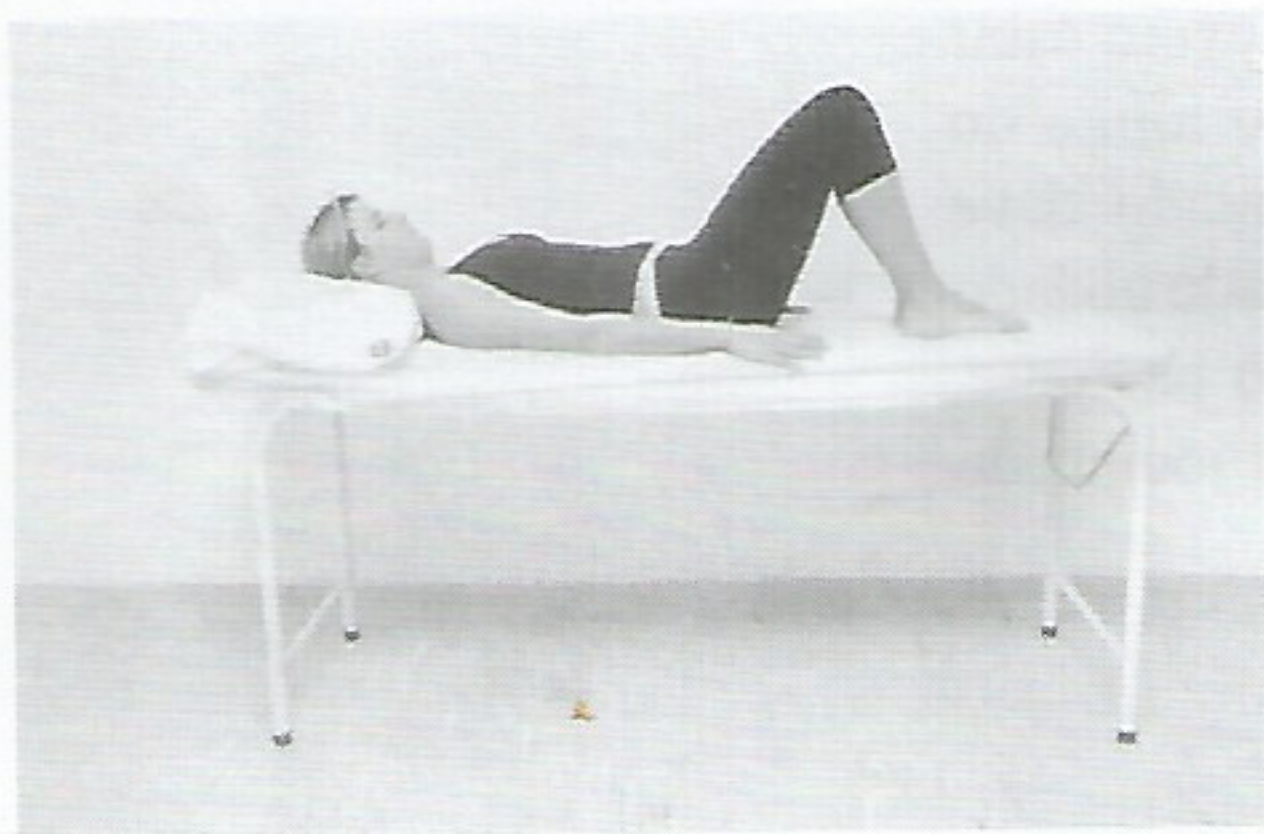
O que o paciente deve

sentir: Força na perna e na parte de cima do pé.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar se as costas do paciente estão corretamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas. O cuidador deve observar os joelhos, que não devem se movimentar e devem estar mantidos alinhados durante o exercício.

5) Posicionamento inicial

Paciente deitado na cama de barriga para cima, com uma perna sobre a cama e a outra para fora, apoiando só as nádegas.



O movimento:

- Abrace com as duas mãos a perna esquerda.
- Coloque a outra perna para fora da cama pela lateral, deixando a perna “pendurada” e mantendo o joelho dobrado.
- Mantenha essa posição durante o tempo necessário para realizar cinco respirações profundas. Volte à posição inicial.
- Repita o exercício, trocando a posição das pernas.



O que você deve sentir: Esticar a parte da frente da perna que está fora da cama.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado para o lado direito, com o joelho direito dobrado e o esquerdo também dobrado sobre uma bola de tamanho médio. O braço esquerdo deve estar com o cotovelo dobrado e o braço direito deve estar esticado. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região do quadril, com a mão direita apoiando o joelho esquerdo do paciente e a mão esquerda apoiando o tornozelo esquerdo do paciente.



O movimento:

- O paciente deve levar a perna para trás, empurrando a bola até o máximo que conseguir.
- Então o ajude estabilizando o quadril do paciente com sua mão direita e empurrando para trás a perna do paciente com sua mão esquerda.
- O paciente deve manter essa posição e respirar profundamente cinco vezes.
- Volte à posição inicial e oriente o paciente a repetir o exercício, trocando a posição das pernas.

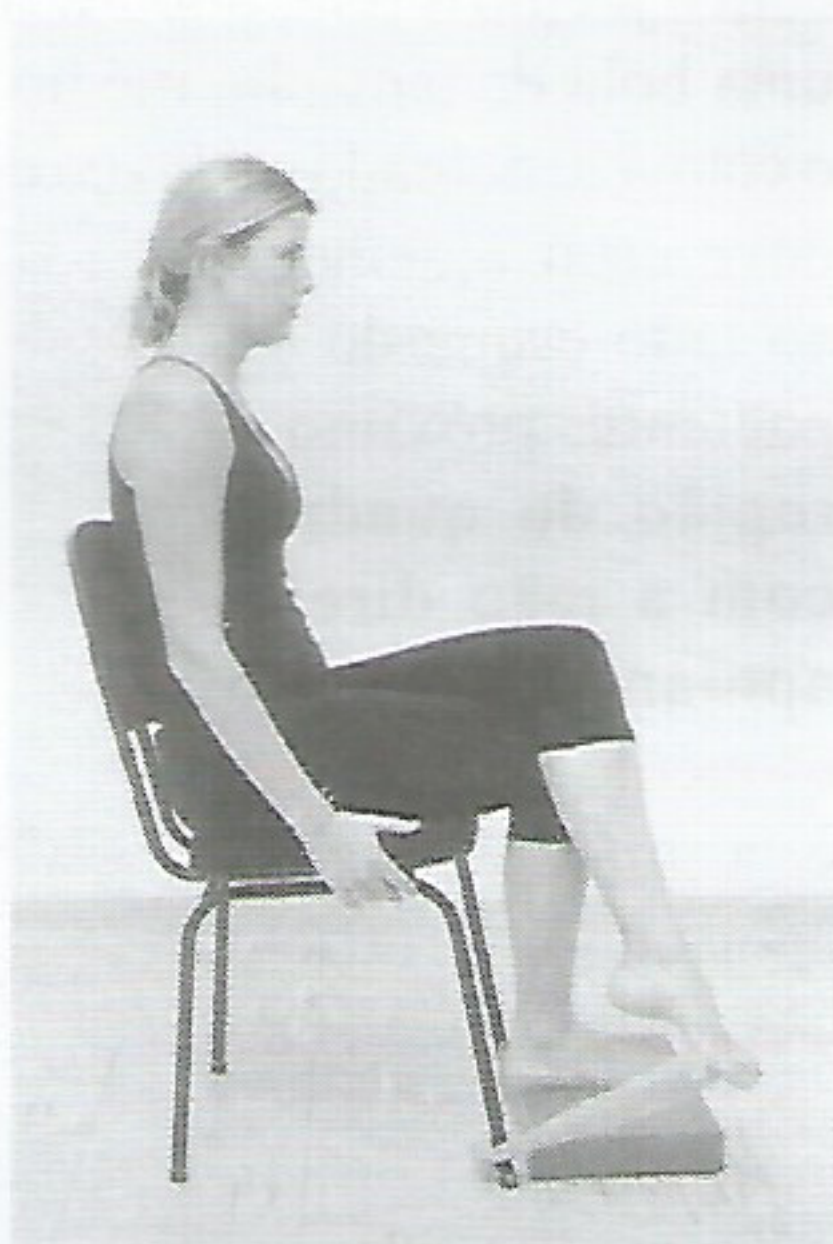


O que o paciente deve sentir: Esticar toda a parte da frente da perna.

O que deve ser observado: O cuidador deve prestar atenção se a coluna do paciente está bem alinhada.

6) Posicionamento inicial

Paciente sentado em uma cadeira de assento não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés. Sente-se com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira. Os braços devem ficar esticados ao longo do corpo. Pegue um elástico resistente (como, por exemplo, um garrote, que pode ser comprado em qualquer farmácia) e dê um nó em suas pontas, formando um círculo. Coloque o círculo no pé da frente da cadeira, à direita. Cruze a perna esquerda sobre a direita e coloque o elástico entre o 1.º e o 2.º dedos do pé direito.



O movimento:

- Erga somente o pé para cima, esticando o elástico o máximo possível.
- Volte à posição inicial.
- Repita com o outro pé, invertendo a posição do elástico.



O que você deve sentir: Força na parte de cima do pé.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente sentado em uma cadeira de assento confortável, não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés, com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira e com os braços sobre as pernas. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região dos joelhos, com sua mão direita embaixo da perna esquerda e sobre o joelho direito do paciente e sua mão esquerda segurando o pé esquerdo do paciente.



O movimento:

- a) O paciente deve erguer o pé para cima (um pé de cada vez), o máximo possível.
- b) Então o auxilie, erguendo mais alto o pé do paciente.
- c) Volte para a posição inicial e repita o movimento com o outro pé.



O que o paciente deve sentir: Força na parte de cima do pé.

7) Posicionamento inicial

Paciente sentado em uma cadeira, com as costas bem apoiadas no encosto e os pés apoiados no chão. Pegue um elástico resistente (um garrote, por exemplo) e dê um nó em suas pontas, formando um círculo. Prenda o círculo no pé direito da cadeira. Prenda o elástico entre o primeiro e segundo dedos do pé direito.



O movimento:

- a) Levante o joelho o máximo possível, esticando o elástico.
- b) Volte à posição inicial e realize o movimento com a outra perna.



O que você deve sentir: Força na parte da frente da perna.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente sentado em uma cadeira de assento confortável, não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés, com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira e com os braços esticados. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região dos joelhos, com sua mão direita embaixo da perna esquerda e sobre o joelho direito do paciente e sua mão esquerda apoiando o tornozelo esquerdo do paciente.



O movimento:

- a) O paciente deve esticar o joelho direito para frente, até o máximo que conseguir.
- b) Então o auxilie, esticando mais um pouco o joelho do paciente, e conte até dez.



O que o paciente deve sentir: Força na parte da frente da perna.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, de costas para uma parede, com as costas e as nádegas bem encostadas na parede, os pés levemente afastados e a cabeça “olhando” para frente. O cuidador deve estar à frente, em pé, segurando as mãos do paciente.



O movimento:

- a) O paciente deve dobrar lentamente os joelhos, descendo até o máximo possível.
- b) O cuidador deve auxiliá-lo dando apoio pelas mãos.
- c) O paciente deve subir novamente, esticando os joelhos até o final.

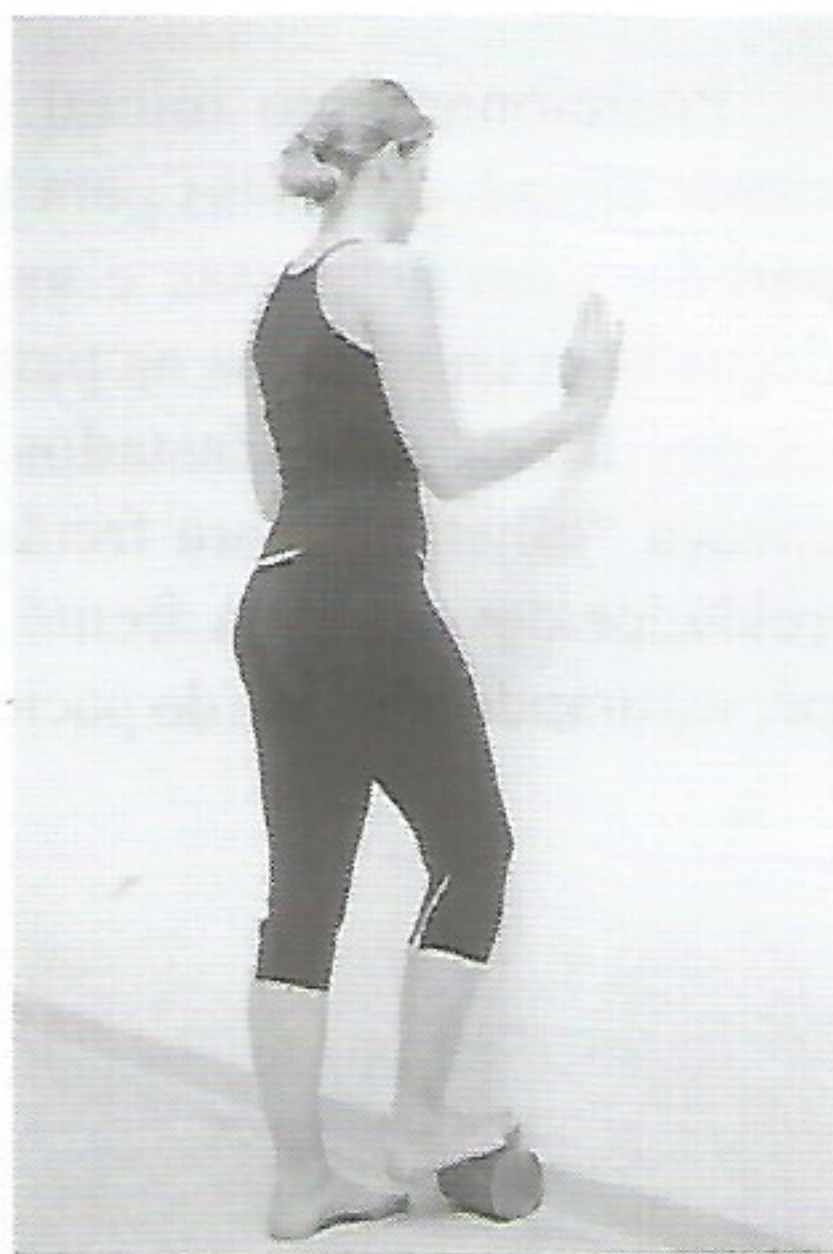


O que o paciente deve sentir: Força na parte da frente da perna e nas nádegas.

O que deve ser observado: O cuidador deve prestar atenção se as costas estão completamente apoiadas desde os ombros até as nádegas durante todo o movimento.

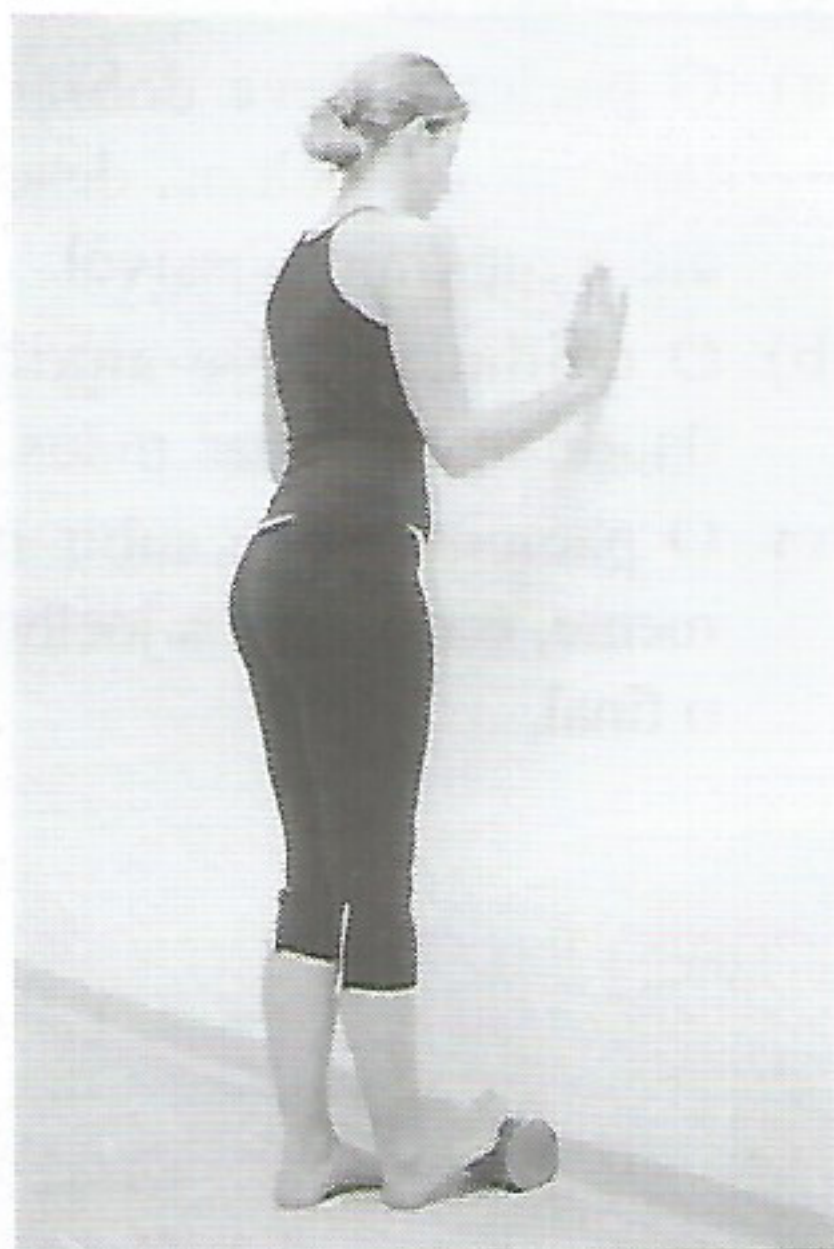
9) Posicionamento inicial

Paciente em pé, de frente para uma parede, com as costas bem esticadas e a cabeça “olhando” para frente. Coloque uma lata encostada na parede, na posição deitada. Apóie as mãos na parede e coloque a parte da frente do pé direito sobre a lata.



O movimento:

- a) Force o calcanhar para baixo, tentando encostá-lo no chão.
- b) Mantenha a posição durante o tempo necessário para realizar cinco respirações profundas.
- c) Volte à posição inicial e repita o movimento com o outro pé.



O que você deve sentir: Esticar atrás do calcanhar e atrás do joelho.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, de frente para uma parede, com as costas bem esticadas, mãos apoiadas na parede e a cabeça “olhando” para frente. O cuidador deve colocar uma lata encostada na parede, na posição deitada. O paciente deve colocar a parte da frente do pé direito sobre a lata, enquanto o cuidador o apoia segurando-o pelo quadril, em pé, por trás.



O movimento:

- O paciente deve forçar o calcanhar para baixo, tentando encostá-lo no chão, mantendo essa posição durante o tempo necessário para realizar cinco respirações profundas.
- O cuidador deve auxiliá-lo dando apoio pelo quadril e estimulando-o a completar o movimento.
- Volte à posição inicial e repita o movimento com o outro pé.



O que o paciente deve sentir: Esticar atrás do calcanhar e atrás do joelho.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar se o paciente está fazendo força no sentido correto (encostar o calcanhar no chão), apoiando bem para evitar o risco de queda para trás.