EXERCÍCIOS DOMICILIARES PARA IDOSOS ACAMADOS

Cartilha domiciliar



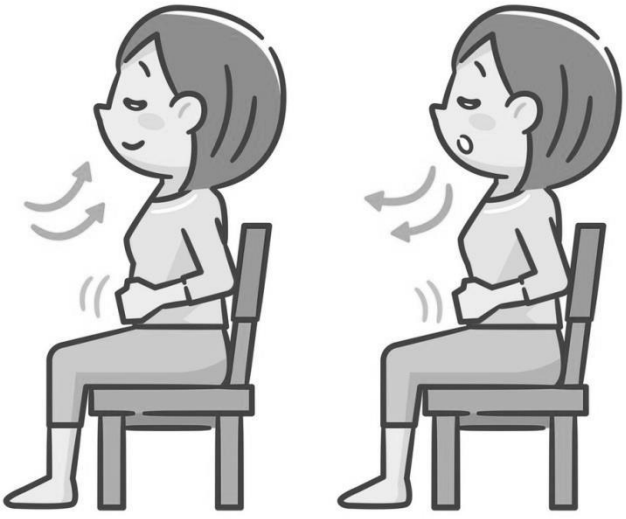
Apresentação:

Nessa pequena cartilha, iremos apresentar alguns exercícios que podem ser realizados em domicílio para pacientes acamados por senescência. Sendo importante o alongamento antes do início dos exercícios. Onde a participação dos familiares ou acompanhantes é fundamental no auxílio desses exercícios. Para que possa realizar novamente alguma função diária perdida devido a senescência.

Com isso, esses exercícios tem o intuito de recuperar os movimentos, melhorando a mobilidade e sustentação do paciente

Exercícios Respiratórios

- ✓ Esse exercício deve ser realizado antes de iniciar os exercícios previstos, com a função de melhorar o condicionamento respiratório do idoso pode ser feito deitado, sentado e em pé.
- ✓ Com o idoso deve puxar o ar pelo nariz e soltar pela boca de forma lenta e prolongada .



- ✓ Depois colocar as mãos sobre a barriga e inspirar tranquilamente, enquanto observa os movimentos sentidos na própria mão.
- ✓ Inspirar profundamente e soltar o ar devagar fazendo 'biquinho' com a boca por 5 vezes seguidas.

Exercícios para as pernas :

- ✓ Paciente deitado de barriga para cima, deverá dobrar a perna e esticar as pernas primeiro com o auxílio de um acompanhante realizando o movimento.

Já na segunda repetição o acompanhante irá ajudar na realização do movimento mas o idoso deverá usar sua própria força para tentar realizar o movimento.



Na terceira e ultima repetição o idoso deverá realiza-lo sozinho. Essas repetições devem ser feitas 3 vezes .

- ✓ Paciente deitado de barriga para cima e com as pernas dobradas, efetuará a abertura e fechamento das pernas, encostando e afastando um joelho do

- ✓ Depois o idoso irá realizar o mesmo movimento mais o acompanhante ainda o ajudará aplicando força e por último o idoso sozinho realiza o movimento.



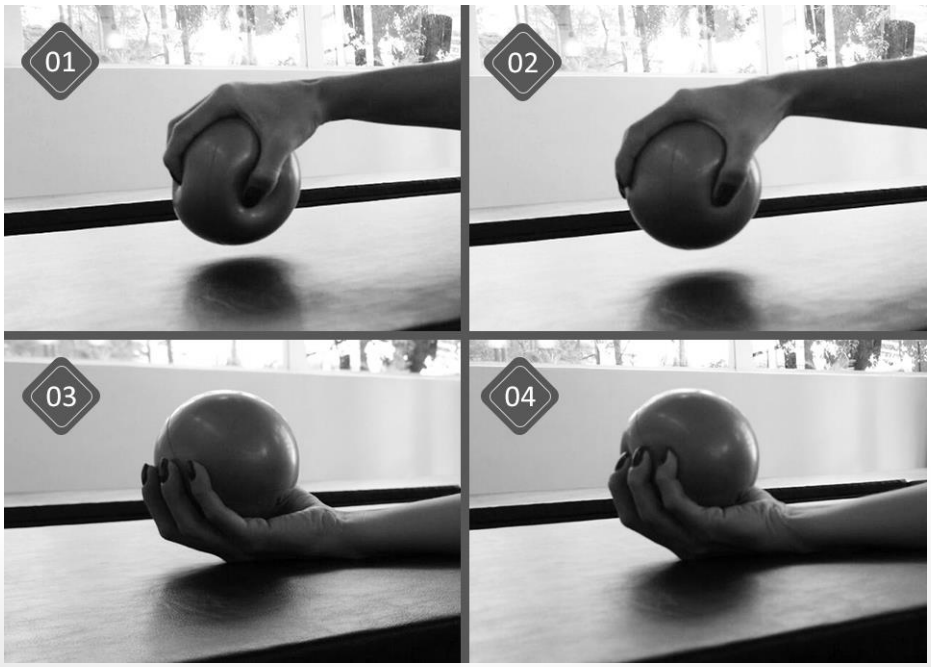
Fazendo a repetição desses exercícios em ordem e sem pausa, por mais 3 a 5 repetições.

- ✓ Paciente deitado de lado realizará abdução de uma das pernas. O acompanhante no inicio fará sozinho, sem ajuda do idoso, depois irá pedir que o idoso faça o movimento mais ainda o ajudando. Após isso o idoso irá realizar o movimento sozinho.



Exercícios para os mãos e braços :

- ✓ Paciente idoso irá realizar a flexão das mãos fazendo uso de uma bola fisioterápica no ato de fechar e abrir as mãos, fazendo repetições de 5 a 10 vezes. Alternando as posições de acordo com a imagem a seguir:



- ✓ Paciente idoso deve –se deitar de lado com ou sem ajuda do seu acompanhante.

O acompanhante no inicio fará o movimento de abdução de um dos braços de maneira passiva sem ajuda do idoso, depois o idoso realizará o movimento com o acompanhante o ajudando por último o idoso realizando o movimento sozinho.



Fazendo de 5 a 10 repetições em cada fase.

Exercício para o pescoço:

- ✓ Paciente com o auxilio do acompanhante ajudará a flexionar suavemente e lentamente a cabeça do paciente para frente e para trás, para um lado e depois para o outro.



- ✓ Com isto alongara os músculos do pescoço, sendo importante a realização do movimento pelo paciente idoso, mais se for o caso o paciente precise pode ser ajudado pelo acompanhante. Se o idoso em algum momento sentir tontura durante o exercício é recomendável suspensão do exercício.

Referências:

PINHEIRO, Marcelle. **17 exercícios para pessoas acamadas (mobilidade e respiração)**. Tua Saúde, Maio de 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/exercicios-para-pessoas-acamadas/>. Acessado: 27 de Maio. de 2021.

8 exercícios fundamentais para idosos acamados. Saverhome, 06 de novembro de 2020. Disponível em :<https://saverhome.com.br/8-exercicios-fundamentais-para-idosos-acamados/>. Acessado em 24 de maio de 2021.

Exercícios para idosos acamados. SamocSaude. Disponível em:< http://www.samoc.com.br/docs/guia_exerc.pdf>. Acesso em 24 de maio de 2021.