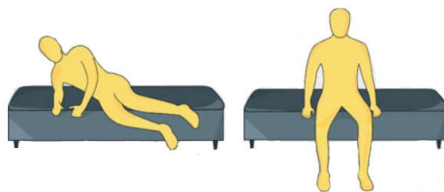


# SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Visando a recuperação completa após **CIRURGIA ABDOMINAL**, melhora da mobilidade e independência, prevenção de complicações circulatórias e respiratórias, o Serviço de Fisioterapia orienta sobre cuidados e exercícios que podem ser realizados durante a internação e em casa após a alta hospitalar.

- Para sair da cama, deite-se de lado, coloque as pernas para fora e, com o apoio dos braços, erga o tronco. No início, solicite ajuda até que tenha a segurança para fazer sozinho(a). Recomenda-se permanecer fora da cama o maior tempo possível. Ao retornar, sente-se primeiro, em seguida, deite-se de lado.



Fonte da imagem: 2012. Acesso em 03/03/2025, disponível em: <https://www.revistacircuito.com/coluna-saudavel/>

- Manter-se em postura correta (com a coluna ereta) para otimizar a ventilação pulmonar.
- Não agachar e não flexionar, dobrar/curvar, o tronco para não forçar o abdômen.
- TOSSE: é importante para a expectoração de secreções, portanto se sentir vontade de tossir não “segure-a”. Apoie firme as mãos ou um travesseiro/almofada sobre o local operado e mantenha a compressão durante a tosse, espirro ou soluço.
- Mantenha-se ativo, conforme possibilidade, e realize os exercícios sugeridos, sempre respeitando os cuidados pós-operatórios.
- Realize respirações profundas puxando o ar pelo nariz e soltando lentamente pela boca, podendo associar movimentos com os braços e pernas enquanto realiza as respirações profundas. Como:



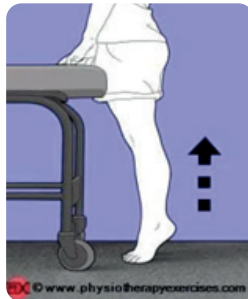
Fonte das imagens utilizadas, disponível em:  
<https://www.ifpb.edu.br/princesaisabel/institucional/naps/materiais-do-setor-de-saude/respiracao-diafragmatica.pdf>  
<https://www.freepik.com>



## SERVIÇO DE FISIOTERAPIA



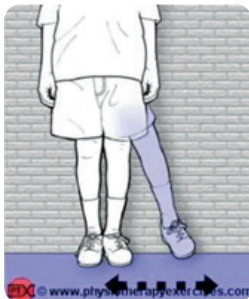
Sentado, dobre e estique o joelho.



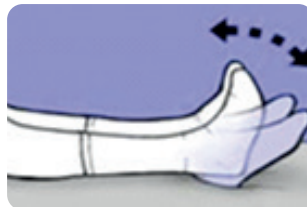
Fique na ponta dos pés.



Marche no lugar.



Abra e feche a perna.



Movimente os pés para cima e para baixo quando deitado(a) e sentado(a).

- Realize os exercícios propostos acima conforme sua tolerância.
- Faça os exercícios lentamente, se sentir desconforto ou dor pare o exercício e descansa.
- Utilize sempre um calçado fechado para realizar os exercícios e caminhadas. Cuidado com objetos e tapetes pelo chão. Tenha sempre um acompanhante durante as caminhadas.
- Em caso de dúvidas procure um profissional fisioterapeuta ou médico responsável.



**Realize caminhadas curtas e aumente a distância aos poucos conforme tolerar.**

### **MANTENHA -SE ATIVO!**

Isso faz toda a diferença para seu processo de recuperação.

[www.unimednoroesters.com.br](http://www.unimednoroesters.com.br)

Rua Pedro Hammarstron, 287

987000-000 B. Hammarstron – Ijuí – RS

T: (55) 3331 9600

**Unimed**  
Noroeste/RS