



SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

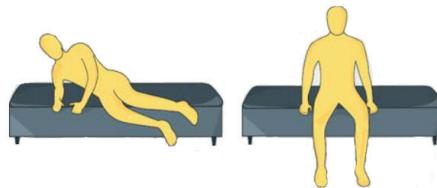
ANS - n° 357260



Este material de orientação foi elaborado para auxiliar nos cuidados do paciente em pós-operatório de **CIRURGIA DE COLUNA**, podendo ser utilizado durante a internação e após a alta hospitalar.

- É muito importante manter-se ativo conforme orientação médica e realizar exercícios a fim de evitar complicações cardiorrespiratórias, perda de força muscular, trombose venosa profunda e melhorar a independência e mobilidade.

- Ao levantar-se da cama, sempre levante de lado utilizando os braços como auxílio para não forçar o local da cirurgia, conforme mostra a figura:



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

- Quando deitar de lado utilize um travesseiro/almofada entre os joelhos e, se necessário, ao deitar de barriga para cima pode-se utilizar um travesseiro/almofada embaixo das pernas (joelhos) para proporcionar conforto.



- Não deitar/dormir de bruços.
- Se o médico solicitar o uso de colete e/ou colar cervical utilize conforme as orientações do mesmo.
- Quando sentado manter-se em postura correta (coluna ereta) e a coluna apoiada.
- Evite movimentos bruscos/rápidos.
- Evite inclinar-se para a frente e rodar/girar o tronco (coluna).
- Não carregue peso.
- Não fique muito tempo na mesma posição.
- Ao subir e descer escadas utilize o corrimão como apoio.
- Não sente em cadeiras muito baixas para não forçar ou sentir desconforto na coluna quando sentar e levantar.
- Realize caminhadas curtas e aumente a distância aos poucos conforme tolerar.
- Para realizar os exercícios e caminhar utilize um calçado fechado e tome cuidado com tapetes e objetos pelo chão que podem trazer risco.



SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

**CONFIRA ALGUMAS SUGESTÕES DE
EXERCÍCIOS QUE PODEM SER REALIZADOS:**

- Movimentar os pés para cima e para baixo, várias vezes ao dia, quando estiver na cama ou sentado conforme a figura ao lado.



Sentado, sobre
e estique o joelho.



Dobre e estique
o quadril.



Fique na ponta
dos pés.

Para garantir sua segurança, realize os exercícios e caminhadas, inicialmente, com apoio. Quando se sentir mais forte e seguro evolua para exercícios com supervisão de outra pessoa. Se apresentar mal-estar ou tontura, suspenda os exercícios. **Em caso de dúvidas procure um profissional fisioterapeuta e/ou médico para auxiliar.**