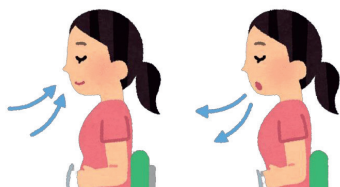




# SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Visando a recuperação completa e melhora da **função respiratória**, mobilidade e prevenção de complicações circulatórias e respiratórias, o Serviço de Fisioterapia orienta sobre cuidados e exercícios que podem ser realizados durante a internação e após a alta hospitalar no domicílio.

- Permanecer fora da cama o maior tempo possível.
- Manter-se em postura correta (com a coluna ereta) auxilia na melhor função pulmonar.
- Em caso de dúvidas, procure um profissional fisioterapeuta ou médico responsável.



- Realize respirações profundas, puxando o ar pelo nariz e soltando lentamente pela boca. Ao inspirar/puxar o ar, sinta que as costelas se movem para fora (abrindo) e o abdômen se eleva; e ao expirar/soltar o ar, sinta que as costelas se movem para dentro (fecham) e o abdômen “murcha”.

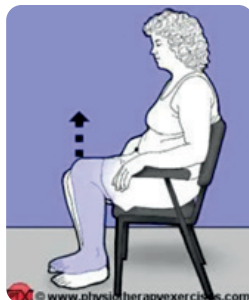
- A tosse é importante para a expectoração de secreções, portanto, se houver vontade de tossir não “segure-a”. Se você realizou cirurgia abdominal ou torácica, ao tossir apoie firme as mãos sobre o local operado e mantenha a compressão durante a tosse, espirro ou soluços.
- Pode-se associar movimentos com os braços, pernas e tronco enquanto realiza as respirações profundas.



# SERVIÇO DE FISIOTERAPIA



Sentado, dobre e estique o joelho.



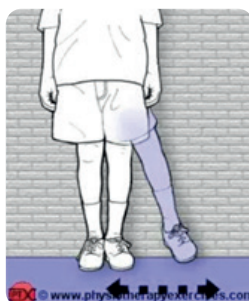
Sentado, eleve e abaixe o joelho.



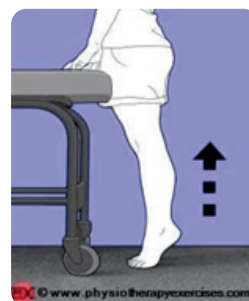
Agache, levando o quadril para trás.



Marche no lugar.



Abra e feche a perna.



Fique na ponta dos pés.

Fonte das imagens utilizadas, disponível em:  
<https://www.physiotherapyexercises.com/>



**Realize caminhadas curtas e aumente a distância aos poucos, conforme tolerar. Se necessário, utilize algum auxílio (andador, bengala), ou realize caminhadas acompanhado de alguém.**

## **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