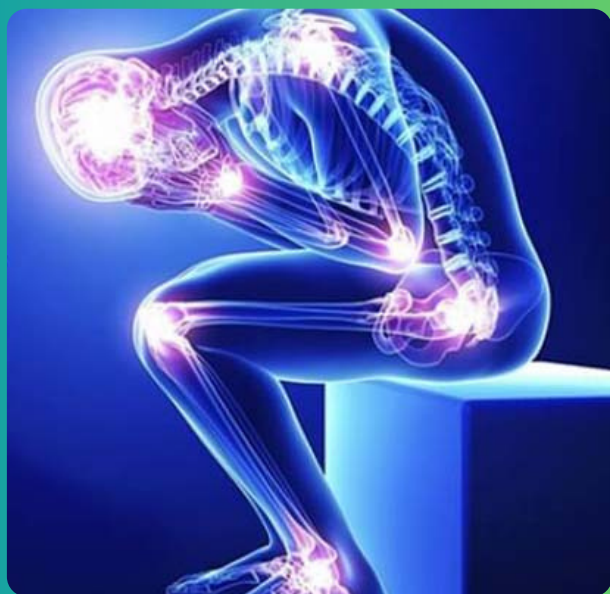




SINDROME

DO IMOBILISMO

DRA DANIELE CORREA
CREFITO 3/46748-F

SINDROME DO IMOBILISMO

DRA DANIELE CORREA
CREFITO 3/46748-F



Sobre o autor

Fisioterapeuta com 23 anos de experiência.

Durante minha longa carreira, fui supervisora de Home Care na Amil, trabalhei na emergência do Hospital Estadual Adão Pereira Nunes, no Rio de Janeiro, e no CTI da Santa Casa de Misericórdia do RJ.

Tenho 20 anos de atuação na área de atendimento domiciliar, com visitas domiciliares e na parte administrativa.

Parceira da equipe da @Dradaferida, unidos para um tratamento integral tendo como missão o bem estar completo dos nossos pacientes.



Índice

Conceito	_____	04
Prevenção	_____	05
Quando não fazer os exercícios	_____	06
Posicionando o paciente no leito	_____	07
Exercícios para serem realizados	_____	08

CONCEITO

A síndrome do imobilismo caracteriza-se por perda da capacidade funcional, pela supressão dos movimentos, e pela incapacidade de mudança postural, geralmente decorrente de doenças crônico- degenerativas, de doenças agudas graves, incapacidade ou inatividade causando alterações no sistema osteomucular, respiratório, metabólico, entre outros.

A imobilidade pode alterar também o estado emocional do indivíduo independente da condição que o levou a imobilidade prolongada, podendo desencadear ansiedade, apatia, depressão, labilidade emocional, isolamento social.

A utilização de exercícios em pacientes imobilizados tem como objetivo minimizar os efeitos negativos do imobilismo (instalação de deformidades, úlceras de pressão, rigidez articular etc.), além de melhorar a qualidade de vida.

PREVENÇÃO

A adaptação do ambiente e das atividades diárias do paciente é essencial para evitar acidentes. Além disso, é fundamental promover atividades físicas que estimulem a mobilidade e previnam a restrição ao leito.

A seguir, apresento um pequeno manual com o objetivo de auxiliar no cuidado diário, prevenindo a instalação da síndrome do imobilismo e garantindo que os cuidadores adotem práticas corretas no dia a dia.

Antes de iniciar a prática, seguem algumas considerações importantes:

- Faça uma lista das tarefas diárias e organize um horário específico para realizar os exercícios. Essa rotina é essencial para ajudar o paciente a manter uma organização mental.
- Sempre informe ao paciente o que será feito, garantindo a colaboração e tranquilidade durante as atividades.

QUANDO NÃO FAZER OS EXERCÍCIOS:

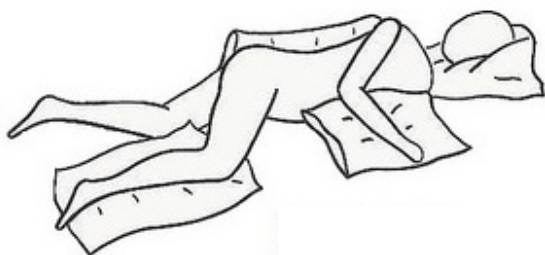
- Após tomar alguma medicação que cause sonolência;
- Estar com febre (porque os exercícios poderão aumentar a temperatura);
- Com a pressão alta ou desregulada (porque poderá subir ainda mais);
- Após as refeições (pois pode vomitar);
- Contraindicação médica,
- Se o paciente se queixar de dor para realizar o movimento (é importante sempre respeitar o limite do paciente)

POSICIONANDO PACIENTE NO LEITO

As pessoas com algum grau de incapacidade, que permanecem por longos períodos na cama ou cadeira de rodas, devem mudar de posição a cada 2-3 horas. Esse cuidado é essencial para prevenir o surgimento de lesões na pele, como lesão por pressão.

A seguir são descritas as formas corretas de posicionar o paciente em diferentes posturas para garantir seu conforto e segurança.

Decubito lateral esquerdo



Decubito lateral direito



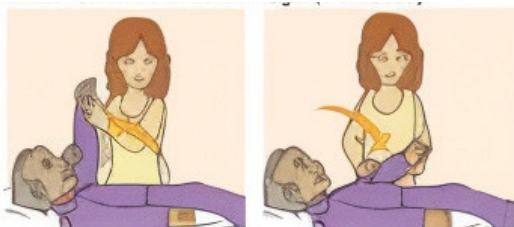
Folley



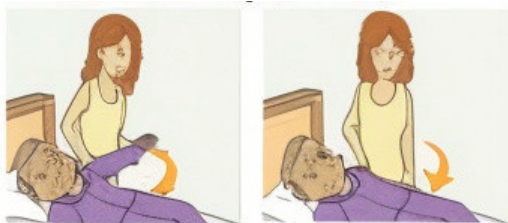
EXERCÍCIOS PARA SEREM REALIZADOS:

Uma das atividades do cuidador é ajudar o paciente a recuperar seus movimentos ou prevenir a perda total deles. os exercicios podem ser realizados com a pessoa na cama, na poltrona ou na cadeira de rodas. caso o paciente consiga ajudar, mesmo que pouco, é importante fazer com que ele participe. repetir os exercíciios diariamente 1 x ao dia (podendo ser feito mais vezes ou ao longo do dia)

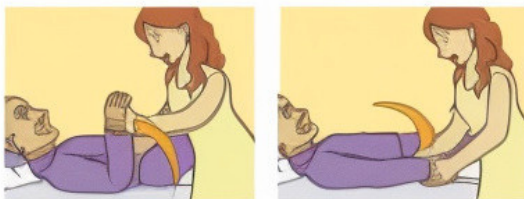
1- Levante e abaixe o braço (10 vezes)



2- Abra e feche o braço (10 vezes)



3- Dobre e estique o cotovelo (10 vezes)



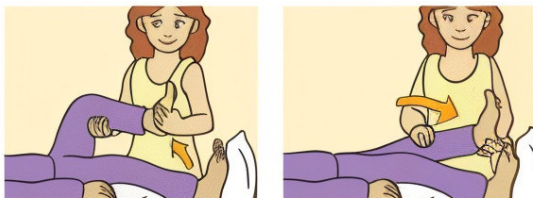
4- Levante e abaixe o punho (10 vezes)



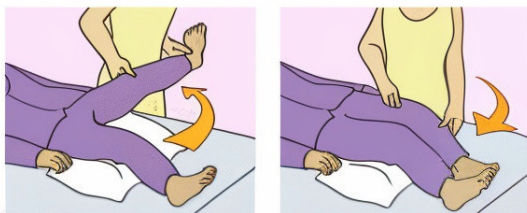
5- Abra e feche os dedos (10 vezes)



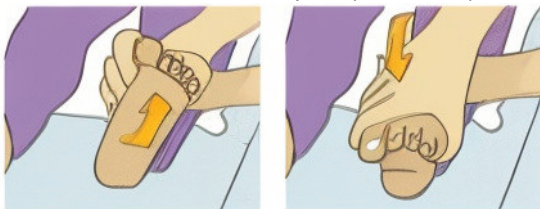
6- Dobre e estique os joelhos (10 vezes)



7- Abra e feche as pernas (10 vezes)



8- Levante e abaixe os pés (10 vezes)



DRA DANIELE CORREA

@DRADAFERIDA

