

Reabilitação Pós Cirúrgica

Após uma intervenção cirúrgica o paciente sente-se fragilizado e com receio de retomar suas atividades da vida diária, começa a adquirir uma má postura e uma marcha inadequada, tencionado grupos musculares incorretamente e acarretando em uma postura compensatória sobrecarregando as articulações.

Atualmente com a evolução da fisioterapia, conseguimos associar terapias realizadas no solo (Cinésioterapia ou RPG) com a terapia em piscina (hidroterapia), onde o paciente vivencia estímulos diferentes com breve recuperação pós-cirúrgica.

A) Cinésioterapia

- Exercícios de alongamento e fortalecimento localizado, estimulação proprioceptiva, pompagem, massoterapia, treino de marcha, eletroterapia, etc.

B) RPG

- Tratamento que visa especialmente o realinhamento postural, a diminuição das dores provenientes de más posturas e diminuição de tensões localizadas em cadeias musculares específicas.

C) Hidroterapia

- Tratamento realizado em piscina aquecida que trás como principais benefícios:

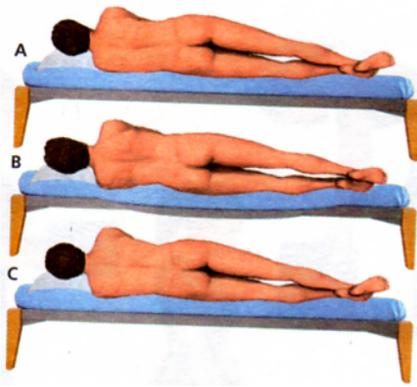
- Maior liberdade de movimento, possibilitando trabalhar grandes grupos musculares ao mesmo tempo de forma segura;**
- Reduzir a sensibilidade á dor, conseguindo maior amplitude dos movimentos que se realizados no solo seriam dolorosos;**
- Reduzir os efeitos da força da gravidade, diminuído o peso do corpo e da dor;**
- Melhorar a consciência corporal, trazendo um melhor equilíbrio;**
- Aumentar a circulação periférica.**

Postura para o seu dia a dia

Da hora que acordamos ate a hora de dormir, nosso corpo sofre diversas pressões por são movimentos que realizamos diariamente de forma inadequada que com o passar dos anos leva a sofrer alguma lesão.

Podemos amenizar ou ate melhorar nossa qualidade de vida prestando atenção nos pequenos erros que cometemos aprender a forma correta de realizá-los

1 A escolha do colchão.



- a- O colchão rígido tipo ortopédico, por causa dos ombros e da pélvis, a coluna permanece em torção durante o sono.
- b- O Colchão mole ou com as molas gastas, ocorre falta de suporte para as partes mais pesadas do corpo ocasionando torção na coluna.
- c- O Colchão semi-rígido ou colchão de espuma é o mais indicado para coluna, uma vez que distribui uniformemente o peso do corpo.

2 Como apanhar e conduzir objetos de peso.

- a- Evite sempre dobrar o corpo.
- b- Dobre os joelhos, abaixe-se lentamente mantendo o tronco ereto e apanhe o objeto.
- c- Levante-se lentamente mantendo o tronco ereto e conserve o objeto junto ao corpo.



3 Dicas de postura no seu dia a dia

Inúmeras lesões podem ser evitadas com a adoção de posturas corretas, nas atividades do dia a dia. Procure manter a postura ereta ao: esfregar o chão; passar roupa; torcer roupa; bater bolo; colocar objetos no alto de armários; estender roupa no varal; fazer tricô, etc...



4 Dicas de postura no escritório.

No trabalho evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximas ao chão.

5 Dicas de postura ao telefone.

Evite a torção de tronco ao atender chamados telefônicos.



6 A postura ao andar



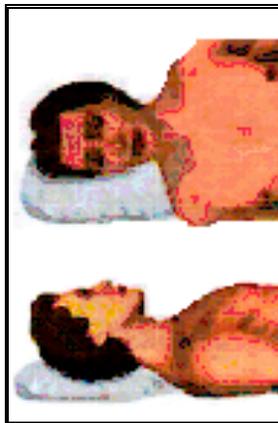
A má postura ao andar é a causa de muitas dores. Procure andar o mais ereto possível, sempre olhando acima da linha

7 Como vestir roupas

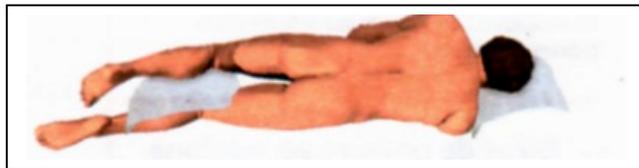
Evite dobrar o corpo para vestir calças ou calçar sapatos, procure uma posição confortável, sentando-se em uma cadeira ou na beira da cama.



8 O uso do travesseiro



- a- Dormir de lado (cabeça): Nessa posição o travesseiro deve ser mais alto e acompanhar o contorno dos ombros.
- b- Dormir de barriga para cima: nessa posição, escolha um travesseiro baixo.
- c- Dormir de lado (corpo): coloque um travesseiro entre as pernas, evitando que uma perna pressione a outra.



9 Como sentar corretamente

A -ajustar a distância entre seus olhos e o monitor do computador, ajuda a melhorar a postura de sentar.

B- em qualquer situação procure sentar-se sempre alinhado com o eixo da cadeira, evite sentar-se torto.

