

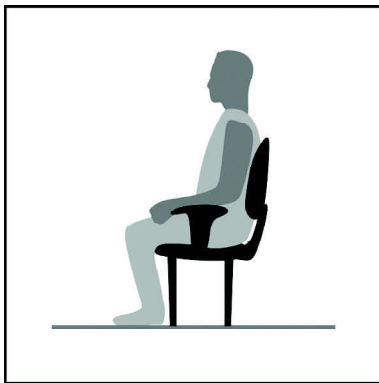
ORIENTAÇÕES DA FISIOTERAPIA PARA PACIENTES APÓS ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

ORIENTAÇÕES PARA ALTA HOSPITALAR DO PACIENTE APÓS ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

O momento da alta hospitalar é muito importante, pois o Sr.(a) estará gradativamente retornando às suas atividades. Para auxiliá-lo, a Equipe de Fisioterapia está disponibilizando algumas orientações que poderão ser úteis nesse momento. Lembramos, no entanto, que caso seja necessário o Sr.(a) deverá consultar um Fisioterapeuta para realizar orientações individualizadas.

- Posicionamento corporal

CERTO

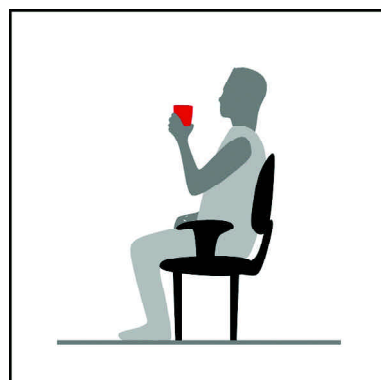


ERRADO



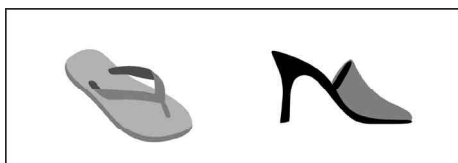
**Ao sentar permaneça com os pés apoiados, e com as costas em contato com a cadeira.*

- Realize suas atividades sozinho, buscando ajuda apenas se necessário.



Obs.: Contra-indicamos os exercícios de apertar "bolinhas" sem supervisão de um Fisioterapeuta.

- Procure usar calçados que proporcionem estabilidade, preferencialmente antiderrapantes. Evite calçados com cadarço ou muito pesados.



CALÇADOS INADEQUADOS

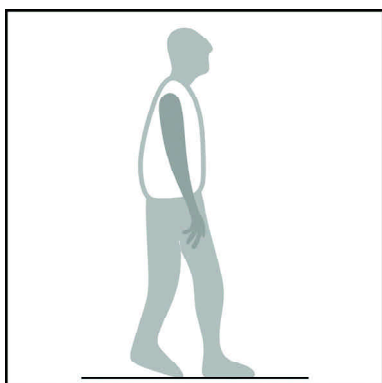


CALÇADOS ADEQUADOS

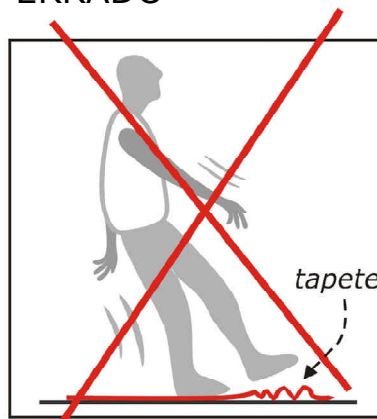
Use roupas de fácil colocação. Ex: roupas com zíper, com velcro, evitando roupas apertadas.

- Evite obstáculos no ambiente doméstico que possam causar quedas; exemplo: tapetes e objetos no caminho.

CERTO



ERRADO



- De acordo com a liberação médica, você estará apto a circular por vários ambientes, mesmo quando dependente de cadeira de rodas ou bengala, ou auxílio de outras pessoas. Sempre que possível, caminhar no ambiente doméstico ou próximo.

- Participe do núcleo familiar e social que o Sr.(a) possui. Busque informações sobre a melhor forma de conviver com as limitações do Acidente Vascular Cerebral (AVC), usando a criatividade para superar possíveis dificuldades.

- Procure alternar as diferentes maneiras de descansar; exemplo: deite-se sobre o lado direito/ esquerdo – independente do lado da sua lesão; mantenha seu braço elevado, alterne a posição das pernas (exemplo: pernas para cima, apoiadas no chão e etc.).

- Evite permanecer por longo período na mesma posição.

Ao Cuidar do Paciente:

- Mantenha o braço acometido sempre apoiado em alguma superfície, como uma almofada. Evite deixá-lo pendente "colado" ao corpo principalmente quando estiver sentado, alterne a posição do membro.

- Procure um melhor posicionamento dos móveis (televisão, cama, cadeira etc), a fim de estimular o paciente a utilizar o lado comprometido.

CERTO



ERRADO



**Ao auxiliar o paciente a levantar, apóie nas costas, nunca puxe o paciente pelos braços.*

- Procure estimulá-lo a fazer o maior número de atividades de maneira independente. Exemplo: alimentar-se, escovar os dentes e etc.
- Procure fazer as refeições e os lanches sentado corretamente e de forma independente; utilize pratos, copos e talheres leves e fáceis de segurar.
- Cuidado com as alterações de sensibilidade que o paciente pode apresentar.
- Observe possíveis lesões na pele, edema, 'vermelhidão' e etc. Tais alterações podem acontecer sem serem percebidas pelo paciente. Cuidado ao calçar os sapatos, verifique sempre se ficou bem calçado e se não há nenhum objeto dentro do sapato, antes de calçar. Utilize meias de algodão que não sejam apertadas.

Converse com seu médico sobre a necessidade de ser acompanhado por um fisioterapeuta, pois um programa de reabilitação adequado poderá ser decisivo na sua recuperação.

"A SUA LIMITAÇÃO NÃO É O SEU LIMITE!"

Referências:

O'SULLIVAN, S. et al. **Fisioterapia: Avaliação e Tratamento**. São Paulo: Manole, 1993.

UMPHRED, Dancy Ann. **Reabilitação Neurológica**. São Paulo: Manole, 2004.

WOOLLACOTT, M. et al. **Controle motor: teoria e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2003.

MICHAELSEN, S. et al. **Short-term effects of practice with trunk restraint on reaching movements in patients with chronic stroke**. Stroke. 2004;35:1914-1919.

SHEPHERD, R. et al. **Reabilitação Neurológica: Otimizando o desempenho motor**. São Paulo: Manole, 2007.