

ORIENTAÇÕES DA FISIOTERAPIA PARA PACIENTE DE PÓS-OPERATÓRIO DE CIRURGIA CARDÍACA

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.

Exercícios respiratórios

O exercício respiratório é importante para a oxigenação não só do pulmão, mas também de todo o corpo. Após a alta mantenha o uso do inspirômetro ("aparelho das bolinhas") de acordo com o número de vezes (___) e repetições (___), estipulado pelo fisioterapeuta antes da alta hospitalar, até a revisão com a Equipe Cirúrgica. Procure realizar o exercício no intervalo das refeições e na postura sentada.

A eliminação da secreção pulmonar é importante para a sua melhora. Na presença de tosse com expectoração ou não, utilize almofadas ou travesseiros para apoio do tórax. Não iniba a tosse; procure tossir de maneira eficaz, porém sem causar grandes esforços.

Postura

Ao levantar-se da cama, vire primeiro de lado, apóie o cotovelo, coloque as pernas para fora da cama e eleve o tronco, assumindo a postura sentada. Permaneça alguns segundos nesta posição e depois levante-se, sustentando o peso do corpo nas pernas, evitando apoio nos braços.

Ao caminhar, mantenha-se ereto, mesmo sentindo inicialmente algum desconforto na cicatriz, pois esta sensação irá progressivamente diminuir.

Quando estiver de pé e for sentar-se, use as pernas para sustentar o peso do corpo, evitando o apoio nos braços.

Evite carregar peso e fazer força com os braços. Os movimentos de rotação e pressão sobre o tórax também deverão ser evitados (ex: abrir janela tipo guilhotina, puxar porta pesada, etc).

Evite permanecer por tempo prolongado em uma mesma posição (ex: de pernas cruzadas). Siga os cuidados para a prevenção e redução de edema dos pés tais como:

- Quando sentado, mantenha as pernas elevadas e apoiadas.
- Realize exercícios com os pés (rotação para dentro e para fora, flexione os pés para cima e para baixo).

Atividades diárias

Ao realizar sua rotina diária (alimentar-se, vestir-se, etc), seja o mais independente possível. Caso sinta-se inseguro, solicite auxílio de outra pessoa.

Use roupas confortáveis e adequadas ao clima e escolha preferencialmente calçados antiderrapantes.

No ambiente doméstico, evite tapetes, móveis e objetos que possam favorecer quedas.

Independente do quadro em que se encontra, você deverá iniciar algum grau de atividade. Isto é importante para que o sr.(a) possa com o tempo desenvolver maior aptidão física, para a realização de tarefas que melhorem sua qualidade de vida e favoreça benefícios à sua saúde.

Converse com seu médico sobre qual a melhor atividade física está indicada para o sr(a).

Siga sempre a orientação do seu médico.

Em caso de dúvidas entrar em contato com o Serviço de Fisioterapia do Hospital Pró-Cardíaco.

tels:2131-1480/2131 1485 – Unidade de Pós Operatório

2131-1717 – Coordenação da Fisioterapia.

Referências:

REGENGA, Marisa. **Fisioterapia em Cardiologia: da UTI à Reabilitação**. São Paulo: Roca, 2000.

DEAN, Elizabeth et al. **Fisioterapia Cardiopulmonar: Princípios e Prática**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CAMPOS, Luiz et al. **Terapia Intensiva em Cirurgia Cardíaca: Rotinas da UTI-PO Hospital Pró Cardíaco**. Rio de Janeiro: Aventis, 2006.

HOUGH, Alexandra. **Physiotherapy in Respiratory Care: an evidence-based approach to respiratory and cardiac management**. London: Chapman & Hall, 1996.

CHERNIACK, N. et al. **Rehabilitation of the patient with Respiratory Disease**. Lavoisier, 1998.