



CNPJ: 12.324.956/0001-28

R.P: Dra. Bárbara M. Nascimento
(CREFITO10: 74799F)



CUIDADOS EM SAÚDE COM MOVIMENTO VITAL

Dra. Paula Bonatto (CREFITO 10: 201355F)

FISIOTERAPIA DOMICILIAR: HOME CARE.



JÁ IMAGINOU NEM PRECISAR SAIR DE CASA PARA REALIZAR EXERCÍCIOS FÍSICOS COM SUPERVISÃO PROFISSIONAL?

QUEM PODE REALIZAR FISIOTERAPIA DOMICILIAR?

Todos que queiram um atendimento individualizado e na comodidade da sua casa: sejam bebês, adultos ou idosos ou para prevenção, tratamento, treinamento e cuidados em saúde como pós cirurgias, AVC's, fraturas, idosos etc.

COMO SOLICITAR A FISIOTERAPIA DOMICILIAR?

O Fisioterapeuta é profissional de primeiro contato, não necessita de encaminhamento médico. Ele fará uma avaliação física e funcional de você e conduzirá um tratamento personalizado a você.

COMO SE PREPARAR PARA REALIZAR O TRATAMENTO?

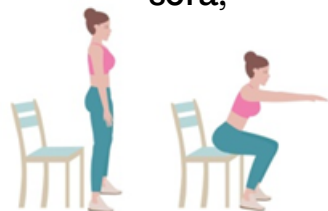
Para avaliação inicial tenha sempre todo seu histórico de saúde;
Tenha em mente quais são seus objetivos a serem alcançados;
Para seu tratamento roupas confortáveis e dedicação já bastam.

SERÁ QUE VOCÊ CONSEGUE REALIZAR ESTES EXERCÍCIOS?

PARA SABER:

Nas sessões de fisioterapia domiciliar, utiliza-se o próprio ambiente e alguns materiais domésticos para realizar os exercícios, o terapeuta pode levar alguns equipamentos também

Sentar e levantar da cadeira ou sofá;



Subir e descer degraus ou pequenos desníveis: subir empurrando o calcanhar contra o piso;



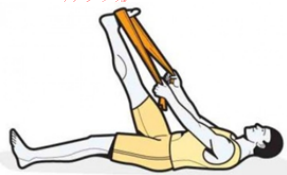
Fortalecer a panturrilha no degrau: apoiar só a ponta dos pés no degrau e subir na ponta do pé;



Apoiar a ponta do pé em um desnível e alongar a panturrilha: 30s com os joelhos dobrados e 30s com os joelhos esticados;



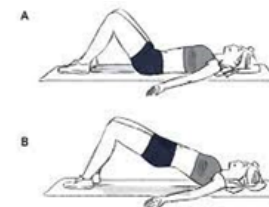
Usar uma toalha de banho, lençol ou cordão para alongamentos. Deitado; puxar o pé com o joelho esticado elevando a perna



Encosta as costas na parede e desce o bumbum como fosse sentar em um banquinho, manter o máximo que conseguir;



Deitado na cama ou no chão com joelhos dobrados e os pés alinhados: subir e descer o bumbum contraindo os glúteos;



Estudos científicos demonstram que exercícios físicos resistidos estão relacionados a menor redução de perda de massa muscular ao longo da vida. E quanto mais massa muscular se perde, maiores são as chances de morte precoce.

O futuro se constrói com escolhas de hoje. E aí, vai ficar esperando?