

Treino Prevenção de Quedas

O que é e como fazer



Treino Prevenção de Quedas

ESTE E-BOOK DESTINA-SE A PROFISSIONAIS DE SAÚDE E TEM COMO OBJETIVO DAR SUPORTE AO PROFISSIONAL NA ABORDAGEM DO PACIENTE IDOSO COM RISO DE QUEDA

Elaboração: Laila Carine Ferreira Lodi Junqueira

Colaboração: Equipe Tele-educação da Rede de Teleassistência de Minas Gerais



INTRODUÇÃO

O “Treino para Prevenção de Quedas” é um programa de exercícios domiciliares para prevenção de quedas nos idosos, baseado no programa de exercícios domiciliares de Otago.

É um treino de equilíbrio, força e marcha.

Deve ser orientado pelos enfermeiros, médicos ou fisioterapeutas envolvidos no cuidado ao idoso, com 60 anos ou mais, que apresente risco elevado de queda (uma ou mais quedas no último ano) e que não tenha incapacidade motora e/ou cognitiva grave (que o impeça de caminhar sem apoio e/ou de entender comandos simples).

Treino Prevenção de Quedas

Orientações

Com este treino você terá melhora no seu equilíbrio, força muscular e bem estar geral, reduzindo seu risco de cair e aumentando sua qualidade de vida.

Você deve realizar este treino por, no mínimo, 03 vezes durante a semana.

Estabeleça 01 dia de intervalo após cada dia de treino.

Durante cada exercício inspire (“puxe o ar”) e expire (“solte o ar”) com calma e profundidade, não prenda a respiração.

Entre cada série de exercícios respire profundamente e com calma por, no mínimo, 03 vezes.

Você pode se sentir levemente cansado ao iniciar os exercícios, isso é normal. Você está exercitando seus músculos de uma forma nova. É importante que continue a realizar os exercícios. À medida que for treinando o cansaço reduzirá.

Sempre que realizar o treino registre no campo próprio do aplicativo *“Prevenção de Quedas no Idoso”* em seu celular. Acesse a Google Play Store e faça o download gratuitamente.

Segurança

Realize seu treino próximo a móveis estáveis como uma mesa, que não se movam caso você precise se apoiar neles.

Caso sinta: tonteira, dor no peito ou falta de ar (“você não consegue falar devido à falta de ar”), interrompa o treino, comunique o seu médico e nos comunique através do aplicativo.

1. Movimentos de cabeça

A. Rotação lateral da cabeça

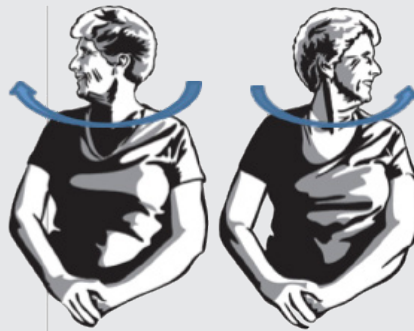
Fique em pé.

Olhe para a frente.

Vire sua cabeça lentamente para a direita o máximo que puder.

Lentamente vire sua cabeça para a esquerda , o máximo que puder

Repita 05 vezes para cada lado:



B. Flexão da cabeça

Fique em pé.

Olhe para a frente.

Apoie sua mão no seu queixo.

Abaixe o queixo empurrando sua cabeça para baixo e alinhe sua cabeça com o tronco.

Repita 05 vezes:



2. Movimentos de tronco

A. Extensão da coluna

Fique em pé.

Mantenha os pés e joelhos separados, alinhando-os com seu quadril.

Apoie suas mãos nas costas.

Lentamente faça a extensão e a flexão da coluna.

Repita o movimento 05 vezes:



B. Rotação lateral da coluna

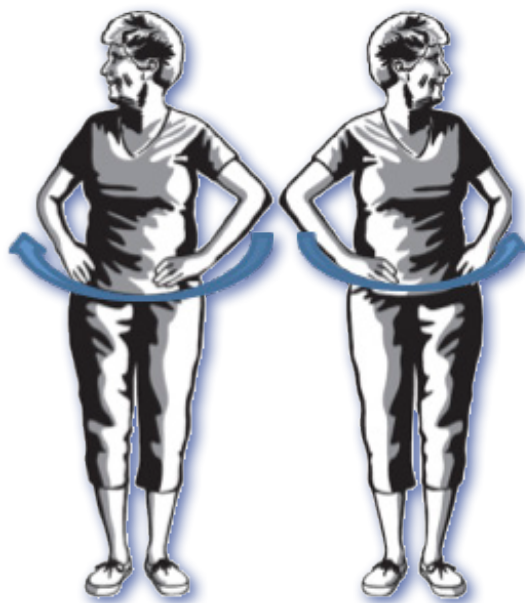
Fique em pé.

Apoie suas mãos no quadril de forma a mantê-lo parado.

Gire o máximo, a cabeça e o tronco sem mexer o quadril, para a direita.

Gire o máximo, a cabeça e o tronco sem mexer o quadril, para a esquerda.

Repita 05 vezes para cada lado:



3. Movimentos do tornozelo

Assente-se em uma cadeira firme.

Com a perna direita estendida e parada, movimente seu pé direito para cima e para baixo.

Com a perna esquerda estendida e parada, movimente seu pé esquerdo para cima e para baixo.

Repita 10 vezes com cada perna:



4. Extensão do joelho

Assente em uma cadeira firme.

Reduza o peso em seu tornozelo direito apoiando o peso sobre o tornozelo esquerdo.

Estique e abaixe sua perna direita.

Repita 10 vezes esse movimento.

Faça um breve intervalo com 03 respirações profundas e calmas.

Repita novamente com a perna direita até concluir 03 séries de 10 exercícios desse lado.

Repita agora com a perna esquerda, fazendo 03 séries de 10 exercícios desse lado:



5. Flexão do joelho

Fique em pé.

Apoie as 02 mãos em uma mesa firme.

Flexionando o joelho direito, leve seu pé direito em direção ao seu quadril.

Repita esse movimento 10 vezes .

Faça um breve intervalo com 03 respirações profundas e calmas.

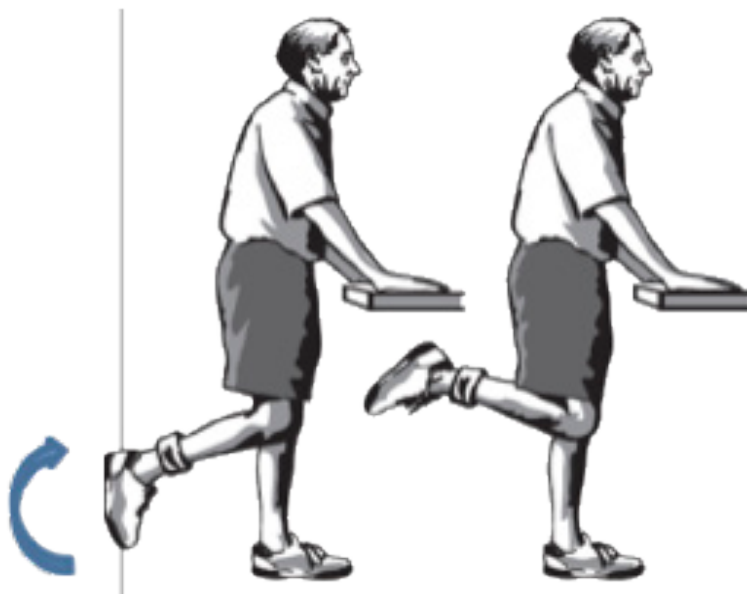
Repita novamente com a perna direita até concluir 03 séries de 10 exercícios deste lado.

Flexionando o joelho esquerdo, leve seu pé esquerdo em direção ao seu quadril.

Repita esse movimento 10 vezes.

Faça um breve intervalo com 03 respirações profundas e calmas.

Repita novamente com a perna esquerda até concluir 03 séries de 10 exercícios desse lado:



6. Abdução do quadril

Fique em pé ao lado de uma mesa firme.

Olhe para a frente.

Apoie sua mão esquerda na mesa.

Apoie sua mão direita em sua cintura.

Levante lateralmente a perna direita mantendo-a estendida e retorne à posição inicial.

Repita esse movimento 10 vezes .

Faça um breve intervalo com 03 respirações profundas e calmas.

Repita novamente com a perna direita até concluir 03 séries de 10 exercícios desse lado.

Apoie sua mão direita na mesa.

Apoie sua mão esquerda em sua cintura.

Levante lateralmente a perna esquerda mantendo-a estendida e retorne à posição inicial.

Repita esse movimento 10 vezes .

Faça um breve intervalo com 03 respirações profundas e calmas.

Repita novamente com a perna esquerda até concluir 03 séries de 10 exercícios desse lado:



7. Panturrilha flexão

Fique em pé em frente a uma mesa firme.

Olhe para a frente.

Mantenha seus pés alinhados com seu quadril.

Faça movimentos de elevação apoiando-se nas pontas dos pés e em seguida apoiando todo o pé no chão.

Repita 20 vezes:



Assim que você estiver seguro com este exercício poderá realizá-lo sem apoio da mesa.

8. Panturrilha extensão

Fique em pé em frente a uma mesa firme.

Olhe para a frente.

Mantenha seus pés alinhados com seu quadril.

Apoie o peso nos calcanhares mantendo as pontas dos dedos para cima, em seguida retorne à posição inicial.

Repita 20 vezes:



Assim que você estiver seguro com este exercício poderá realizá-lo sem apoio da mesa.

Equilíbrio

1. Flexão de joelhos

Fique em pé em frente a uma mesa firme.

Olhe para a frente.

Apoie as duas mãos sobre a mesa.

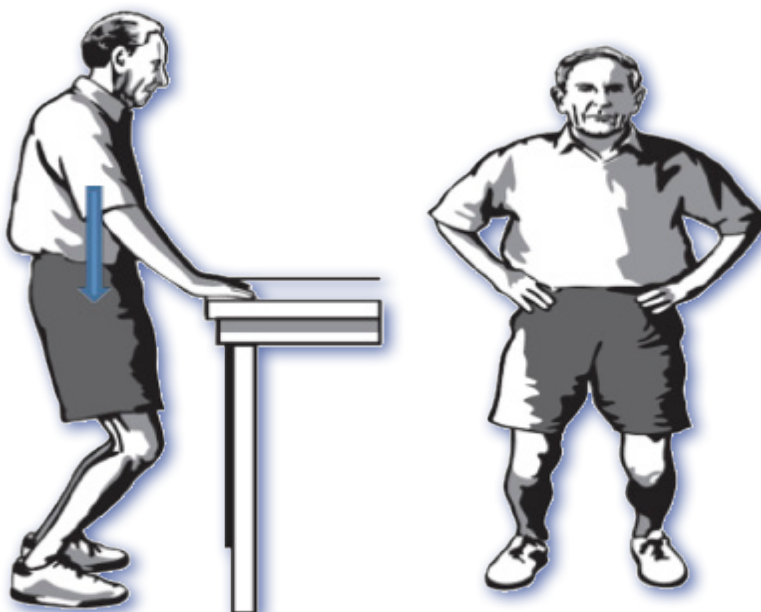
Mantenha os pés afastados, alinhados com seu quadril.

Agache levemente flexionando seus joelhos, como se você fosse se assentar em uma cadeira.

Seus joelhos devem ultrapassar a linha dos dedos dos pés.

Volte para a posição inicial assim que seus calcanhares forem se elevando.

Repita 10 vezes:



Assim que você estiver seguro com este exercício poderá realizá-lo sem apoio da mesa.

2. Andando para trás

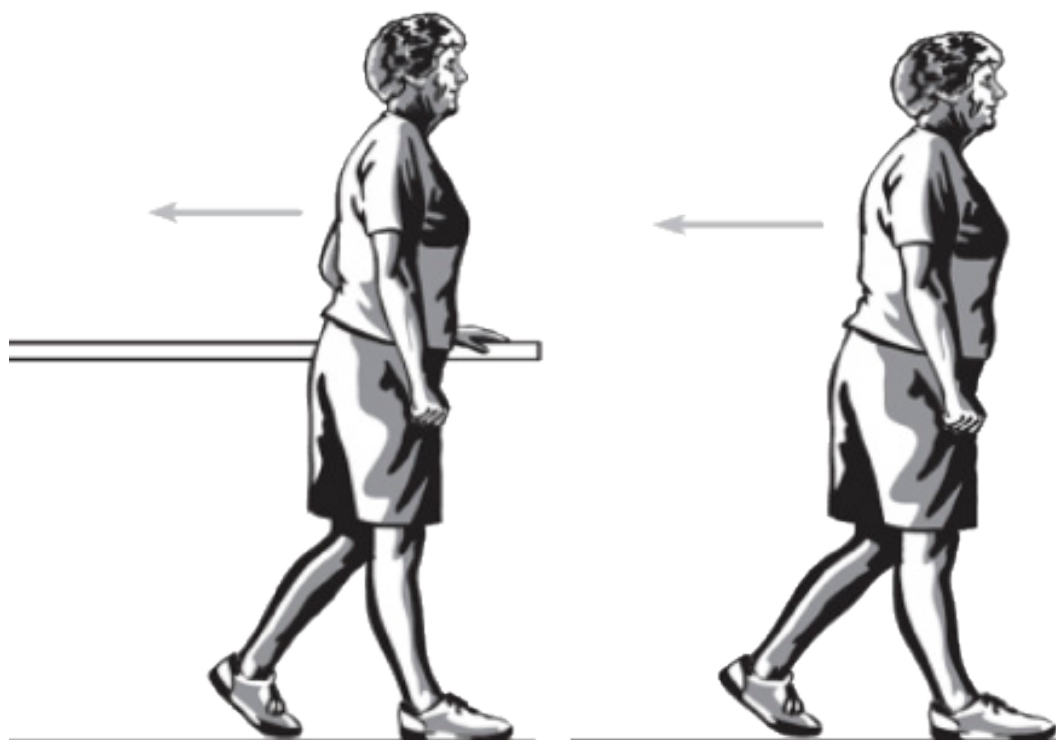
Fique em pé ao lado de uma mesa firme.

Olhe para a frente.

Apoie sobre a mesa o seu braço que está mais próximo a ela.

Ande 10 passos para trás.

Gire 180° de maneira que a outra mão fique apoiada na mesa e novamente dê 10 passos para trás:



Assim que você estiver seguro com este exercício poderá realizá-lo sem apoio da mesa.

3. Andar e girar

Fique em pé.

Olhe para a frente.

Ande na sua velocidade usual.

Vire para a direita.

Logo depois vire para a esquerda.

Ande como se estivesse desenhando a figura do 8 no chão. O exercício é a figura de 8 em movimento.

Repita 05 vezes:



4. Andar para o lado

Fique em pé.

Apoie suas mãos sobre seu quadril.

Olhe para a frente.

Abrindo e fechando as pernas, dê 10 passos para a direita e 10 passos para a esquerda.

Repita 02 vezes para cada lado:



5. Pés alinhados (dedão-calcanhar)

Fique ao lado de uma mesa firme.

Olhe para a frente.

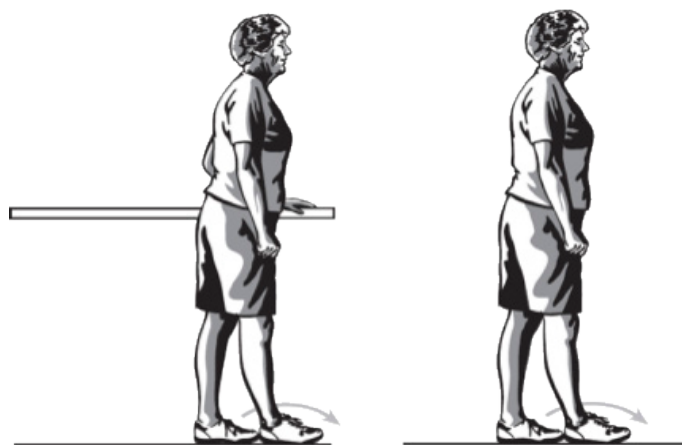
Apoie sobre a mesa o seu braço que está mais próximo a ela.

Coloque um pé na frente do outro formando uma linha reta.

Permaneça nessa posição por 10 segundos.

Alterne os pés (o que estava atrás ficará na frente).

Permaneça nessa posição por 10 segundos:



Assim que você se sentir seguro poderá realizar este exercício sem o apoio da mesa.

6. Andar com os pés alinhados

Fique ao lado de uma mesa firme.

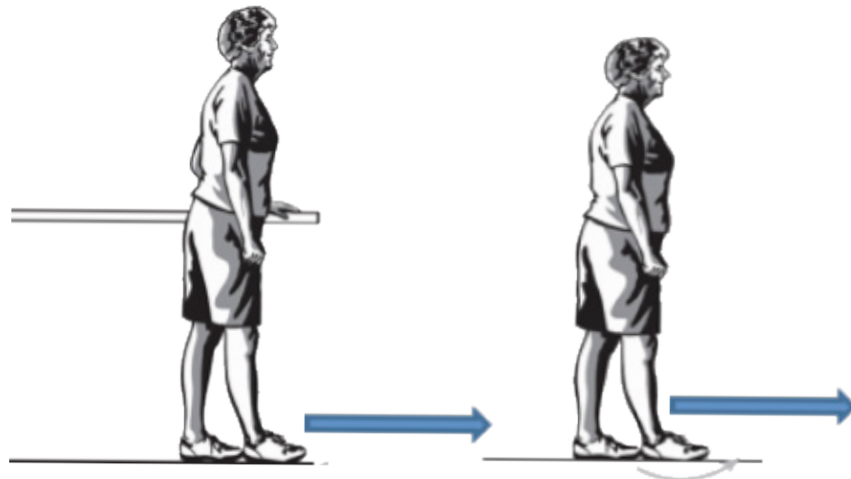
Olhe para a frente.

Apoie sobre a mesa o seu braço que está mais próximo a ela.

Imagine uma linha reta e ande para a frente pisando em cima dela com um pé na frente do outro.

Ao completar os 10 passos faça o giro e retorne da mesma forma a posição inicial.

Repita o exercício 02 vezes:



Assim que você se sentir seguro poderá realizar este exercício sem o apoio da mesa.

7. Ficar em pé sobre uma perna

Fique ao lado de uma mesa firme.

Olhe para a frente.

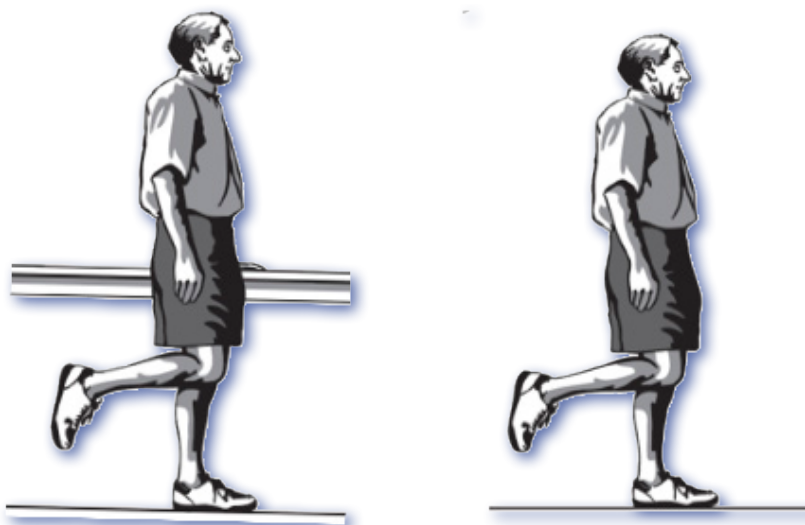
Apoie sobre a mesa o seu braço que está mais próximo a ela.

Apoie o seu peso sobre uma perna elevando a outra.

Permaneça nessa posição por 10 segundos.

Alterne as pernas.

Permaneça por 10 segundos sobre a outra perna:



Assim que você se sentir seguro poderá realizar este exercício sem o apoio da mesa.

8. Andar sobre os calcanhares

Fique ao lado de uma mesa firme.

Olhe para a frente.

Apoie sobre a mesa o seu braço que está mais próximo a ela.

Apoie-se sobre seus calcanhares e ande 10 passos para a frente .

Apoie-se completamente sobre seus pés e vire-se.

Apoie-se novamente sobre seus calcanhares e ande 10 passos para a frente .

Repita 02 vezes:



9. Andar nas pontas dos pés

Fique ao lado de uma mesa firme.

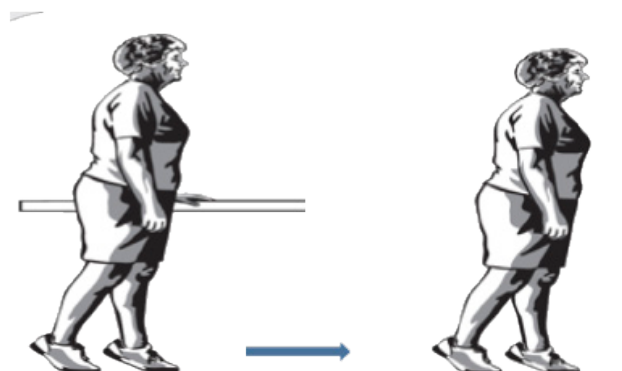
Olhe para a frente.

Apoie sobre a mesa o seu braço que está mais próximo a ela.

Fique na ponta dos pés e ande 10 passos para a frente.

Apoie o pé todo no chão e vire-se completamente para voltar.

Fique na ponta dos pés e ande 10 passos para a frente (retornando à posição inicial).



10. Andar para trás em linha reta

Fique em pé.

Olhe para a frente.

Imagine uma linha reta e ande 10 passos para trás, pisando em cima dela com um pé atrás do outro.

Faça um giro completo e ande novamente 10 passos para trás mantendo um pé atrás do outro como se estivesse pisando em uma linha reta.

Repita 02 vezes:



11. Assentar e levantar com apoio das 02 mãos

Assente-se em uma cadeira que não seja muito baixa.

Mantenha os pés apoiados no chão e alinhados com os joelhos (pés levemente afastados).

Incline-se para frente e levante apoiando as duas mãos nos braços da cadeira.

Repita 05 vezes:



12. Assentar e levantar com apoio de 01 mão

Assente-se em uma cadeira que não seja muito baixa.

Mantenha os pés apoiados no chão alinhados com os joelhos (pés levemente afastados).

Incline-se para frente e levante apoiando uma mão no braço da cadeira.

Repita 05 vezes:



13. Assentar e levantar sem apoio das mãos

Assente-se em uma cadeira que não seja muito baixa.

Mantenha os pés apoiados no chão alinhados com os joelhos (pés levemente afastados).

Incline-se para frente e levante sem apoiar nos braços da cadeira.

Repita 05 vezes:

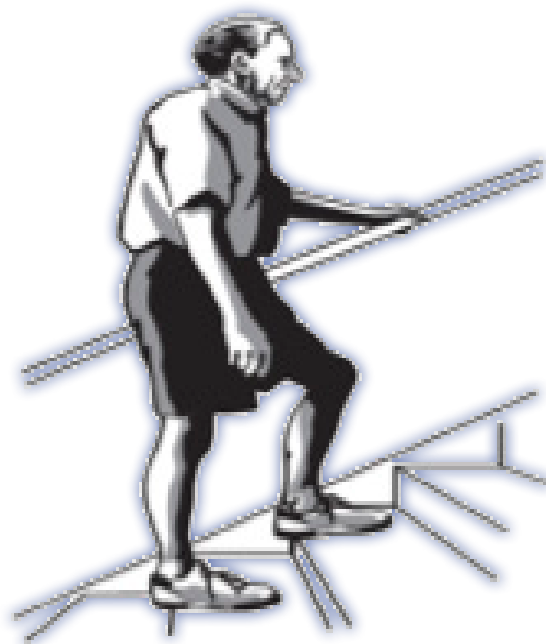


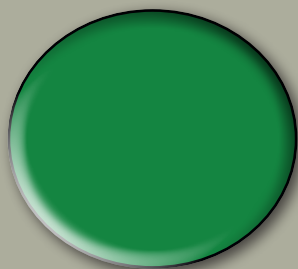
14. Subir escadas

Fique em pé de frente para uma escada.

Apoie-se no corrimão e suba 05 degraus da escada, vire-se e desça ainda apoiando no corrimão.

Repita 02 vezes:





REDE DE
TELEASSISTÊNCIA
DE MINAS GERAIS

