

MANUAL DE ORIENTAÇÃO

Programa de Educação e Orientação
de Pais e Cuidadores de Pacientes
Portadores de Disfunção Neuromotora
(Paralisia Cerebral)

2

Mobilização e Alongamento

Área de Reabilitação



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Aos pais e cuidadores:

Este manual foi elaborado especialmente para vocês pais e cuidadores de pacientes portadores de Disfunção Neuromotora (DNM), que estão participando do Programa de Educação e Orientação de Pais e Cuidadores de Pacientes Portadores de Paralisia Cerebral - PREOCUPC.

O PREOCUPC pretende estimular atitudes que contribuam para a sua qualidade de vida e o autocuidado e compartilhar conhecimentos sobre os cuidados posturais, alimentação, vestuário, higiene, adequação do mobiliário, estimulação da mente e do corpo, saúde mental e direitos sociais para o deficiente físico.

É importante para nós a sua participação nos nossos encontros. Não se esqueça de perguntar, sugerir e esclarecer todas as suas dúvidas com os profissionais da equipe de saúde.

O que é mobilização?

É um tipo de exercício que serve para movimentar as articulações dos braços (ombro, cotovelo, punho) e das mãos; das pernas (quadril, joelho, tornozelo) e pés.

Para que serve a mobilização?

A mobilização serve para movimentar as articulações e evitar que fiquem enrijecidas (enferrujadas).

Quando devo mobilizar?

Todo dia. O ideal é fazer os exercícios de mobilização antes dos alongamentos, sendo que todos os exercícios devem ser **repetidos lentamente** com a duração de 1 minuto.



DICA

Nesse encontro é muito importante observar os movimentos feitos pela Fisioterapeuta e tentar repeti-los. Não saia com dúvidas. Peça para repetir, se necessário.



1 - Mobilização do ombro



Estenda o braço e leve a mão na direção do quadril do lado oposto.



Depois eleve o braço acima da cabeça.

2 - Mobilização do cotovelo



Segure o braço com uma das mãos e o punho com a outra.



Estique e dobre o cotovelo lentamente.

3 - Mobilização das mãos e dedos



- Flexione e estenda a mão. Depois repita o mesmo movimento com cada dedo.
- Agora nas mãos, dobre e estique cada um dos dedos.

4 - Mobilização do quadril

Atenção! Esta mobilização é contra-indicada para pessoas com luxação de quadril.



Você pode também realizar movimentos circulares suaves com o joelho e quadris dobrados. Faça este movimento suavemente, primeiro no sentido horário e depois no anti-horário.

5 - Mobilização do joelho



Posicione o joelho e o calcanhar e estique e dobre a perna.



6 - Mobilização do calcanhar e dedos dos pés



Com uma das mãos, apoie o calcanhar e com a outra movimente o pé para cima e para baixo.



Movimente os dedos do pé. Um de cada vez.

7 - Mobilização do tronco

Atenção! Esta mobilização é contra-indicada em algumas deformidades. Converse com o seu fisioterapeuta.



Apoie uma das mãos no ombro (para que o tronco não saia do colchão) e a outra nos joelhos.



Em seguida, leve os joelhos em direção oposta ao do ombro que está sendo estabilizado (que você está segurando).

Alongamento Muscular

O que é alongamento muscular?

O alongamento muscular é um exercício que serve para aumentar o comprimento do músculo, evitando o encurtamento, nas deformidades e as dores.

Qual a importância do alongamento?

O alongamento facilitará os movimentos para realização dos cuidados do dia a dia tal como:

- A higiene pessoal;
- O movimento;
- A postura na cadeira de rodas;
- A alimentação.

Como devo realizar o alongamento?

Você deve fazer o alongamento **2 vezes por dia**. Uma vez pela manhã e a outra à noite ao deitar.

Mantenha o alongamento, **contando lentamente até 10**.



DICA

Observe os movimentos feitos pela Fisioterapeuta e tente repeti-los. Não saia com dúvidas.

1 - Alongamento da parte de trás da coxa e da perna



- Coloque a pessoa deitada de barriga para cima.
- Levante uma perna segurando no calcanhar.
- Com uma das mãos, empurre o joelho para baixo.
- Com a outra mão, empurre o pé para cima.

2 - Alongamento da parte de trás da coxa e da perna



- Coloque a pessoa deitada de barriga para baixo.
- Apoie uma das mãos sobre o bumbum e com a outra mão, empurre o calcanhar para baixo esticando as pernas.
- Coloque uma almofada macia sob a barriga para não prejudicar a coluna.

3 - Alongamento da parte interna da coxa



- Coloque a pessoa deitada de barriga para cima.
- Dobre os joelhos e junte os pés.
- A seguir, abra as pernas empurrando levemente os joelhos para baixo em direção ao colchão.

4 - Alongamento da parte interna da coxa com a perna em extensão



- Coloque a pessoa deitada de barriga para cima.
- Posicione sua mão esquerda sobre o joelho.
- Estenda a perna, mantendo o pé em 90° e abra a perna.

5 - Alongamento do braço e do antebraço



- Segure com uma das mãos o antebraço, na altura do cotovelo e com a outra, a palma da mão.

6 - Alongamento do punho



Estique o punho e tente esticar os dedos lentamente o máximo possível.

Lembre-se!

- É fundamental seguir o programa de reabilitação – compareça às consultas agendadas.
- Siga as instruções quanto aos remédios, à alimentação e as adaptações nas atividades do dia a dia.
- Mantenha todos os exames e receitas organizados em uma pasta.
- Traga as orientações e os exames mais recentes quando for às consultas. Isso ajuda a informar melhor o profissional, para que ele tome as medidas mais indicadas em cada situação.
- Durante as consultas fale sobre as melhoras e pioras que o paciente vem apresentando.
- Anote os nomes dos profissionais de saúde que atendem regularmente o paciente.
- Anote os procedimentos e tratamentos que já foram feitos com a data.



Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070
Tel: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

GOVERNO
FEDERAL