

ALGUNS FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DE QUEDAS:

Falta de equilíbrio;
Fraqueza muscular;
Sedentarismo;
Tonturas;
Ambiente inapropriado.

CUIDADOS COM O AMBIENTE ONDE O IDOSO VIVE:

Evite usar tapetes, inclusive no banheiro e na cozinha;
Use fitas antiderrapantes / lixas adesivas em todos os locais escorregadios (chão de banheiros, degraus de escadas, etc.);
Use corrimãos e barras de apoio;
Use meias com solas antiderrapantes;
Mantenha os ambientes bem iluminados;
Não deixe a colcha da cama arrastar no chão;
Retire móveis das áreas de circulação, para facilitar a passagem;
Não deixe brinquedos ou pequenos objetos no chão;
Tenha um abajur ou interruptor de luz ao lado da cama, para não levantar com pouca luz e baixa visibilidade.



**Para mais Orientações,
Procure Sempre um
Fisioterapeuta!**

*"É atividade privativa do fisioterapeuta executar métodos e técnicas fisioterápicas com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física do ciente."
(Art. 3º do Decreto-Lei 938/69)*

**Movimento é Vida
e Independência!
Movimente-se, Caminhe,
Faça Atividades Físicas!**

Apoio:

EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA PARA

Prevenção a Quedas

CARTILHA
BÁSICA

EM
LINGUAGEM
POPULAR



SISTEMA COFFITO/CREFITOs
Sistema do Conselho Federal e Conselhos Regionais
de Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Exercícios básicos de Fisioterapia para Prevenir Quedas

- Orientações iniciais para os exercícios:**
1. Respire normalmente durante a execução;
 2. Não faça quando estiver indisposto, com tontura, dor de cabeça e febre;
 3. Tente realizar ao menos uma vez ao dia.

Usando uma cadeira:

Exercício 1

Sente em uma cadeira estique e dobre o joelho de uma das pernas.



Em pé e apoiando em algo firme:

Exercício 3

Fique na ponta dos pés, volte, apoie nos calcanhares e levante os dedos dos pés e volte.

Repita de 10 a 15 vezes.



Exercício 5

Tire um (01) dos pés do chão dobrando o joelho e conte até 30 (trinta). Depois faça o mesmo movimento com a outra perna.

Conte até 30 (trinta) em Cada Perna.



Exercício 2

Levante e sente na cadeira.

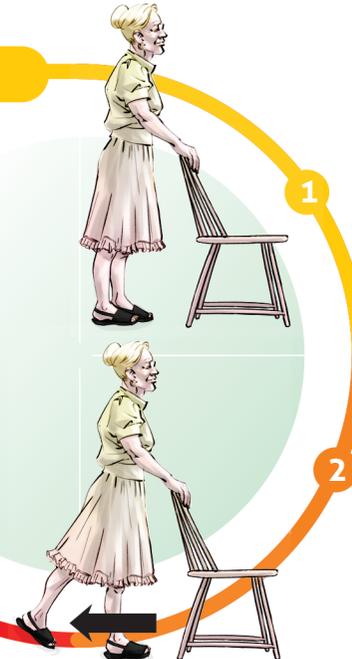
Repita de 10 a 15 vezes.



Exercício 4

Estique uma das pernas para trás e volte.

Repita de 10 a 15 vezes em Cada Perna.



Exercício 6

Marche no mesmo lugar, Levante os joelhos alternadamente.

Um minuto, ou conte até 60 (sessenta).

