

EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA PARA

Prevenção a Quedas



EM
LINGUAGEM
POPULAR

ALGUNS FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DE QUEDAS:

Falta de Equilíbrio, Fraqueza Muscular, Sedentarismo, Tonturas e 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;
- Retire móveis das áreas de circulação, para facilitar a passagem;
- Mantenha os ambientes bem iluminados;
- Não deixe a colcha da cama arrastar no chão;
- 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.

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.



Repita
10 a 15
vezes em
Cada Perna.

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
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
10 a 15
vezes.



Exercício 4

Estique uma das pernas para trás e volte.

Repita
10 a 15
vezes em
Cada Perna.



Exercício 6

Marche no mesmo lugar, Levante os joelhos alternadamente.

Um minuto,
ou conte
até 60
(sessenta).



Para mais Orientações,
Procure Sempre um Fisioterapeuta!

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

Apoio:



SISTEMA COFFITO/CREFITOS

Sistema do Conselho Federal e Conselhos Regionais
de Fisioterapia e Terapia Ocupacional