

Fisioterapia

Pós-Covid

A Covid com ou sem hospitalização pode levar a efeitos deletérios, como alterações pulmonares, cardiovasculares, musculares e cognitivas, além de ansiedade e depressão.

A hospitalização leva ao desenvolvimento de fraqueza muscular e dificuldade de recuperação física e limitações funcionais.



PACIENTES QUE TIVERAM COVID E ESTÃO COM LIMITAÇÕES NAS SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS TÊM INDICAÇÃO DE REALIZAR REABILITAÇÃO CARDIOPULMONAR E MOTORA, INDIVIDUALIZADA E GRADUAL JÁ DURANTE A INTERNAÇÃO E CONTINUADA APÓS A ALTA HOSPITALAR COM O OBJETIVO DE AMENIZAR/REVERTER AS CONSEQUÊNCIAS DA DOENÇA.

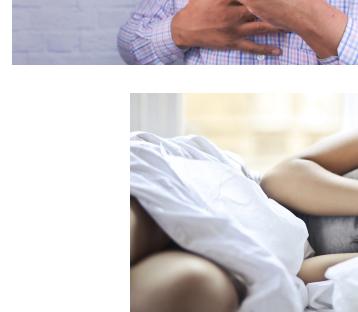


As imagens são ilustrativas, devendo o tratamento ser realizado com uso de máscaras e outros equipamentos de proteção individual.

Mediante o comprometimento multissistêmico causado pela COVID-19, uma equipe multiprofissional deve conduzir a reabilitação.

Alguns sintomas como:

- dispneia,
 - dessaturação,
 - tosse,
 - fraqueza e
 - fadiga
- podem persistir por semanas após a alta hospitalar.



Recomenda-se exercícios de baixa a moderada intensidade, sejam eles motores ou respiratórios considerando o comprometimento funcional de cada indivíduo.



A infecção por SARS-CoV-2 ocorre por meio de contato direto e indireto, através de gotículas de curto alcance e aerossol de longo alcance (transmissão aérea). Use máscara e ajude a conter o avanço do vírus.

Quando os exercícios não são recomendados?

Em alguns casos, a reabilitação é contraindicada por representar um risco de agravamento do quadro clínico do paciente. Nestas situações, o fisioterapeuta não deve iniciar o processo de reabilitação, e deve encaminhar o paciente para atendimento médico.

- Doença sistêmica aguda ou febre;
- Quando em repouso, FC<50 ou FC>100;
- Saturação de oxigênio abaixo de 88%;
- Desconforto respiratório alto quando em repouso;
- Hipertensão descontrolada (sistólica > 180mmHg ou diastólica > 100mmHg)
- Arritmia descontrolada;
- Miocardite;
- Diabete Mellitus descompensada

Caso o paciente apresente algum dos

sintomas listados abaixo os exercícios

devem ser interrompidos e, se

persistirem, o paciente deve ser

encaminhado a um serviço médico.



a. Náusea ou sensação de enjoo;

b. Tontura;

c. Falta de ar e/ou fadiga intensa;

d. Queda de 4% da saturação de

oxigênio em relação

ao valor de repouso e valores menores

que 88%;

e. Sudorese excessiva;

f. Crise de ansiedade;

g. Palpitações;

h. Dor ou sensação de aperto no peito.



Exercícios Respiratórios



Os exercícios respiratórios são necessários para estimular a melhora e evitar ou diminuir as consequências cardiopulmonares".

Eles têm a função de mobilizar as secreções para serem mais facilmente eliminadas, aumenta a troca de oxigênio, melhora a movimentação do diafragma, reexpande áreas colabadas do pulmão.

Exercícios Respiratórios



Respiração Diafragmática: O exercício diafragmático é realizado colocando-se a mão sobre o abdômen; faz-se inspiração nasal de forma suave e profunda, ao mesmo tempo que se "crense a barriga".

REALIZAÇÃO: PUXAR O AR PELO NARIZ ENCHENDO O PEITO E CRESCENDO A BARRIGA O MÁXIMO QUE CONSEGUIR E SOLTE O AR.

Respiração Fracionada: O exercício consiste em realizar inspirações nasais sucessivas e curtas, com uma pausa (apnéia) após cada inspiração curta, até atingir a capacidade pulmonar total (pulmão cheio de ar), e a seguir, uma expiração bucal.

REALIZAÇÃO: PUXAR UM POCO DE AR PELO NARIZ E SEGURA 1 SEGUNDO. DEPOIS, PUXA MAIS UM POCO E SEGURA 1 SEGUNDO. E VAI ASSIM ATÉ ENCHER O PULMÃO TOTALMENTE DEPOIS SOLTA O AR LENTAMENTE.

Exercício com freno labial: A respiração freno labial é muitas vezes utilizada espontaneamente para alívio da dispneia em pacientes. A realização da técnica favorece a saída do ar dos pulmões com menor resistência, uma vez que induz pressões respiratórias na boca que previnem o colapso precoce das vias aéreas.

REALIZAÇÃO: INSPIRA O MÁXIMO QUE CONSEGUIR EM 3 SEGUNDOS E EXPIRA FAZENDO UM SOM LABIAL EM 6 SEGUNDOS, FAZENDO UM SOM DE "PSI" NOS LÁBIOS.

Exercícios de inspiração máxima sustentada: O exercício consiste em um esforço inspiratório máximo, de forma lenta, pela via nasal, até atingir a máxima capacidade inspiratória. Ou seja, inspirar o máximo que conseguir, segurar por 3 segundos e expirar suavemente.

REALIZAÇÃO: ENCHA O PULMÃO TOTALMENTE E SEGURA O AR POR 3 SEGUNDOS. DEPOIS SOLTE LENTAMENTE.

Os exercícios devem ser realizados 2 vezes ao dia sendo 3 séries de 10 repetições. Pode ou não associar com os braços, de acordo a tolerância do paciente.

A infecção por SARS-CoV-2 ocorre por meio de contato direto e indireto, através de gotículas de curto alcance e aerossol de longo alcance (transmissão aérea). Use máscara e ajude a conter o avanço do vírus.



Aparelhos que ajudam na reabilitação pulmonar



O respiro é um incentivador respiratório, fortalecendo a musculatura respiratória e aumento dos volumes e capacidades pulmonares.

Realização: Coloca o bocal na boca e inspira pela boca olhando para as bolinhas tentando elevá-las e sustentá-las com a inspiração. Pode ir graduando a dificuldade a medida que vai evoluindo a capacidade de sustentar as bolinhas.



O Shaker é indicado para quadros de hipersecreção associados a infecções pulmonares.

- Produz vibrações na caixa torácica
- Mobiliza as secreções
- Facilita a expectoração
- Reduz a dispneia (falta de ar) e previne infecções respiratórias;

Realização: Inspira pelo nariz, coloca o bocal do aparelho na boca e expira no shaker. Ao fazer a expiração o paciente irá sentir uma vibração.



Conhecido como EPAP em selo d'água. A sigla EPAP significa “pressão positiva ao final da expiração” promove a reexpansão de áreas pulmonares colabadas. Pode ser feito com garrafa pet e um canudo. A coluna de água deve ser de 10 cm.

**REALIZAÇÃO: INSPIRA PELO NARIZ
E SOPRA NO CANUDO.**

Os exercícios devem ser realizados 2 vezes ao dia sendo 3 séries de 10 repetições.

Referências:

<https://www.scielo.br/j/jbpneu/a/nXKFpxSjzHpgw8893y77c6L/?lang=pt&format=pdf>
<http://unimedaracatuba.coop.br/orientacoes-da-fisioterapia-para-alta-hospitalar-exercicios-respiratorios>

http://www.maceio.al.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/pdf/2021/04/EXERCICIOS-RESPIRATORIOS-DOMICILIAR_-CEREST.pdf

<https://www.crefito9.org.br/storage/webdisco/2021/05/26/outros/f229b66af2102fffcac96ac05721a1cf.pdf>

Fisioterapia Motora



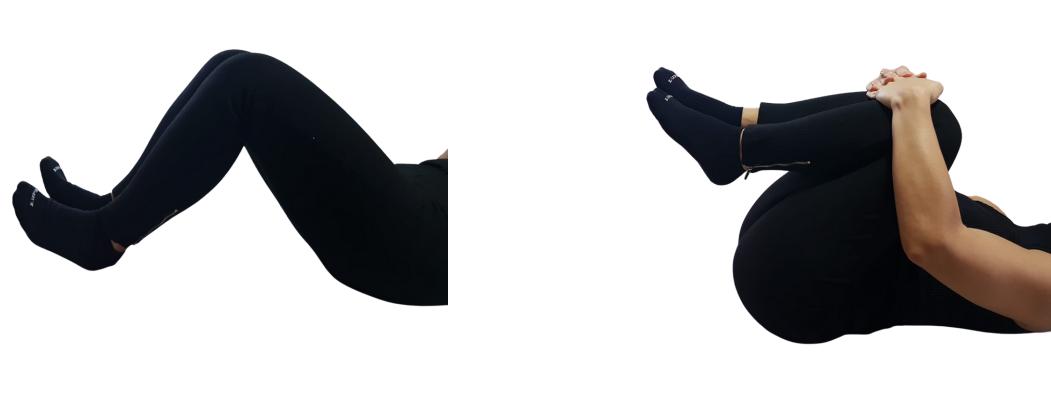
Pés para baixo e para cima.



Fazendo rolinho nos pés.



Colocando o calcanhar de um pé sobre a outra perna e vai dobrando a perna. Depois desce a perna.



Dobrando as duas pernas.

A infecção por SARS-CoV-2 ocorre por meio de contato direto e indireto, através de gotículas de curto alcance e aerossol de longo alcance (transmissão aérea).

Use máscara e ajude a conter o avanço do vírus.

Gerência de Qualidade de Vida- TJ-PB

Reabilitação Motora



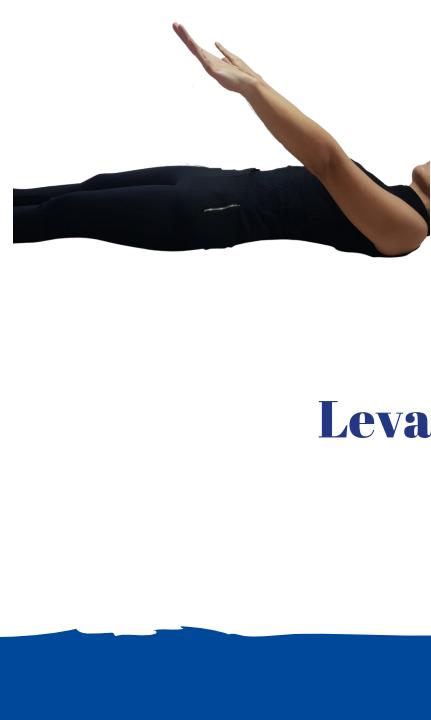
Levantando o "bumbum" da cama.



**Levanta o "bumbum"
da cama e levanta
uma das pernas.**



Coloca uma bola entre os joelhos e aperta.



Levanta os braços e abaixa.

A infecção por SARS-CoV-2 ocorre por meio de contato direto e indireto, através de gotículas de curto alcance e aerossol de longo alcance (transmissão aérea).

Use máscara e ajude a conter o avanço do vírus.

Reabilitação Motora



Deitado de barriga para baixo. Leva para trás uma das pernas.



De lado levanta uma das pernas.



Ficar sobre os cotovelos ou sobre as mãos. Dependendo da tolerância do paciente. Este exercício deve durar alguns segundos(30-60s)



Levanta os braços e abaixa.



Sentado com um peso no tornozelo, deve-se levantar o peso com a perna.

A infecção por SARS-CoV-2 ocorre por meio de contato direto e indireto, através de gotículas de curto alcance e aerossol de longo alcance (transmissão aérea).

Use máscara e ajude a conter o avanço do vírus.

Reabilitação Motora



Em pé, fica de ponta de pé e abaixa.



De pé com o peso no tornozelo, dobra o joelho.



De pé com o peso no tornozelo, abre a perna.



De pé com o peso no tornozelo, leva a perna para trás.

A infecção por SARS-CoV-2 ocorre por meio de contato direto e indireto, através de gotículas de curto alcance e aerossol de longo alcance (transmissão aérea).

Use máscara e ajude a conter o avanço do vírus.

Reabilitação Motora



Em pé com um elástico para exercícios, segurado pelas mãos. Abre e fecha os braços.



Senta e levanta da cadeira.



**Fazendo mini-bike sentado.
Deve-se começar com alguns minutos e diariamente evoluindo o tempo, dependendo da tolerância do paciente.**



Existe no mercado uma mini bike, é acessível e de fácil armazenamento.

Todos os exercícios devem ser feitos respeitando o nível de tolerância do paciente. Observando os sinais e sintomas. Cada exercício deve ser realizado 10 vezes e ir evoluindo a medida que for conseguindo.
O tratamento vai variar de paciente para paciente, dependendo dos ganhos a serem alcançados de maneira individual.

A infecção por SARS-CoV-2 ocorre por meio de contato direto e indireto, através de gotículas de curto alcance e aerossol de longo alcance (transmissão aérea).

Use máscara e ajude a conter o avanço do vírus.