

ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO PRÉ NATAL

Profa. Cristina Mota Santos Galante

ORIENTAÇÕES

- Orientações posturais
- A gestante terá uma frouxidão ligamentar, que gera instabilidade, predispondo-a a entorses e quedas. Deve-se orientar a gestante quanto aos sapatos, que devem oferecer firmeza e conforto.
- Uso de cintas, em casos de dores abdominais e lombares - ao usá-la, deverá manter o abdome contraído, a fim de estimular o tônus. Associar o exercício físico ao uso da cinta, estimula a propriocepção.
- Uso de meias elásticas durante toda a gestação, pois o volume do sangue e dos líquidos corporais aumenta cerca de dois litros nessa fase. A diminuição do tônus da musculatura lisa dos vasos dificulta o retorno venoso do sangue ao coração, e o trabalho excessivo das veias predispõe à formação de varizes.
- Deambulação pelas manhãs, de 30 a 40 minutos.

AVALIAÇÃO DOS SISTEMAS

1- Sistema Digestivo

- A redução da motilidade da musculatura lisa, associada à pressão do intestino pelo útero aumentado, poderá provocar:
 - constipação.
 - hemorróidas
- Os exercícios físicos estimulam o peristaltismo, ajudando na eliminação dos flatos.

2- Sistema Cardiovascular

- micro varizes
- edema nos tornozelos
- câimbras nas pernas (deve-se alongar a musculatura posterior dos membros inferiores).

AVALIAÇÃO DOS SISTEMAS

3- Sistema Urinário

- -infecções urinárias - predispõe a partos pré termos.

4- Sistema Respiratório

- -dispnéia, que pode ser “confundida” com a hiperventilação fisiológica causada pela ação do progesterona desde o início da gravidez.
- -hipersecreção no início da gestação por alteração hormonal.

AVALIAÇÃO POSTURAL

- A comparação das saliências ósseas é feita por palpação.
- Em um bom equilíbrio pélvico, a espinha ílica ântero-superior encontra-se na mesma linha horizontal que a espinha ílica pósteroinferior.
- Se a EIAS estiver mais baixa na frente, a cintura pélvica estará em anteversão à coluna lombar, em posição lordótica;
- Se a EIAS estiver mais alta na frente, a cintura pélvica estará em retroversão e, a coluna lombar, em posição cifótica. Há uma tolerância para essa avaliação palpatória: 1 cm para a anteversão na mulher.
- Posição do sacro - em pé, a base sacral forma um ângulo de 30 a 35 graus com a horizontal. Um ângulo maior denunciará uma horizontalização sacral e uma anteversão pélvica; um ângulo menor, uma verticalização e uma retroversão.

EXAME ORTOSTÁTICO



EXAME ORTOSTÁTICO

Estático

É feito nas posições de pé, sentada e deitada. Observar alterações nos sistemas músculo-esquelético, respiratório e cardiovascular, nas posições: anterior ao terapeuta, lateral e posterior.

- 1 - Na posição de pé - observar angulações do tarso em relação à tíbia, bem como a rotação da tíbia em relação aos joelhos. Hiperextensão de joelho, antero ou retroversão de pelve, simetria das cristas ilíacas, presença de hiperlordose, cifose ou escoliose; nivelamento de ombros e escápula, protusão de cabeça.
- 2 - Na posição sentada - observar os movimentos de flexão do tronco, extensão e flexão lateral; observar simetria mamária e condição mamilar.
- 3 - Na posição Deitada - Sinal de Lasegue; músculos retos abdominais.

AVALIAÇÃO DA DIÁSTASE DO RETO ABDOMINAL



TÉCNICA PARA SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO



ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA

ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA.

- Como dormir



- Como levantar



ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA.



Calçar sapatos



Atividade de trabalho

ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA.



Pegar objetos no alto



Atividade doméstica

ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA.



Pegar objetos no chão

Carregar sacolas

ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA.



Expiração e Contração abdominal

ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA.

- Altura do salto do sapato
- Prevenção de câimbras
- Uso de cinta abdominal
- Prevenção de Incontinência urinária



Exercícios na Gravidez

METAS	PLANO DE ASSISTÊNCIA
1. Melhorar postura	Alongamentos (peitoral, e alongamentos de membros superiores).
2. Melhorar a percepção da mecânica corporal certa	Para sentar (sobre os ísquios), ficar em pé, erguer pesos, deitar (DLE).
3. Preparar os membros superiores para os cuidados do bebê.	Exercícios resistidos para os membros superiores
4. Preparar os membros inferiores	Uso de meias elásticas de suporte, posicionamento, alongamentos (isquiotibiais, tríceps sural, adutores e abdutores) .
5. Trabalhar os músculos do AP	Fortalecimento (com bexiga vazia)
6. Fortalecer abdominal	Exercícios para prevenir a diástase dos retos
7. Promover um preparo cardiovascular	Exercícios aeróbicos
8. Melhorar o stress	Relaxamento
9- Fortalecimento de membros inferiores	Adutores, abdutores (DL).

SUGESTÃO DE UMA SEQÜÊNCIA DE EXERCÍCIOS

- Aquecimento (atividade aeróbica)
- Alongamentos
- Reforço Muscular
- Relaxamento

A duração da sessão não deve ultrapassar 60 minutos. A prescrição de exercícios deve se limitar a 140 bpm; lembrando que os exercícios respiratórios devem acompanhar as modalidades.

Sinais para interromper os exercícios

- Dor
- Sangramento
- Dispneia
- Tonturas
- Taquicardia
- Fraqueza

BENEFÍCIOS

- Evita o ganho excessivo de peso
- Reduz o stress cardiovascular
- Estimula uma boa postura
- Previne algias na coluna
- Previne o diabetes gestacional
- Melhora a imagem corporal e consequentemente, o estado psicológico.

CONSIDERAÇÕES SOBRE DETERMINADOS EXERCÍCIOS DURANTE A GESTAÇÃO

- **Caminhadas**
 - Em terrenos planos.
 - No início, três vezes por semana, com duração de 30 a 45 minutos.
- **Corridas**
 - Mulheres que nunca correram não devem começar essa prática durante a gestação.
- **Natação e Hidroginástica**
 - Evitar competições e mergulho.
 - Previne edema nos tornozelos.
 - A temperatura da água deve estar em torno de 28 a 30 graus

CONTRA-INDICAÇÕES PARA OS EXERCÍCIOS

- Cérvix incompetente - dilatação precoce da cérvix (após 16 semanas).
- Sangramento vaginal.
- Placenta Prévia - placenta localizada no útero em uma posição onde pode se soltar antes que o bebê tenha nascido.
- Ruptura das membranas - perda de líquido amniótico.
- História de periódicos abortos.
- Parto prematuro - antes de 37 semanas.
- Doença cardiovascular, cardíaca, hipertensão arterial, diabetes, infecção aguda.
- Retardo no crescimento intra-uterino.
- Gestação múltipla.
- Tromboflebite ou embolia pulmonar
- Hipertensão Arterial grave ou pré-eclampsia.

EXERCÍCIOS NA GRAVIDEZ

Alongamentos e Exercícios específicos



EXERCÍCIOS NA GRAVIDEZ

Alongamentos e Exercícios específicos



EXERCÍCIOS NA GRAVIDEZ

Exercícios Específicos na Água





