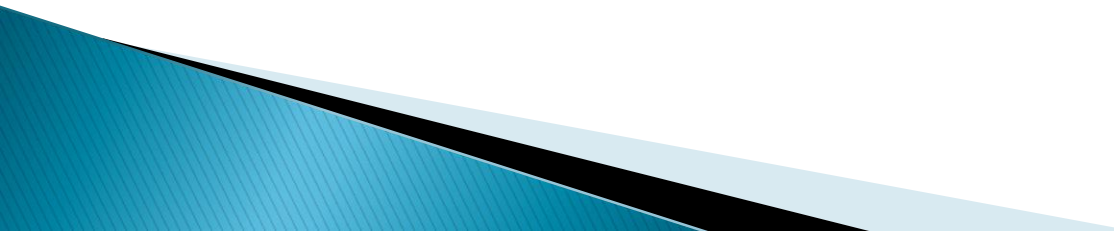




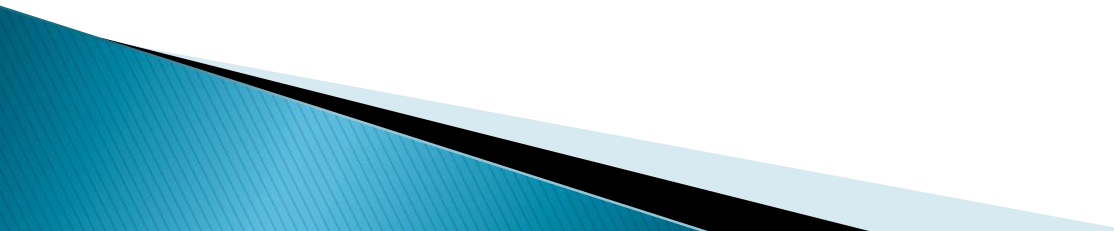
Fisioterapia X quedas em idosos

Prof. Ms. Ricardo F. C. Monteiro
Fisioterapeuta

DEFINIÇÃO

- ▶ Quedas são eventos que são encontrados em toda a população sendo muito mais freqüentes em indivíduos idosos.
 - ▶ Não são conseqüências inevitáveis do envelhecimento, mas sinalizam o início de uma fragilidade ou, anunciam uma doença aguda, além de serem causa importante de lesão, incapacidade e morte.
- 

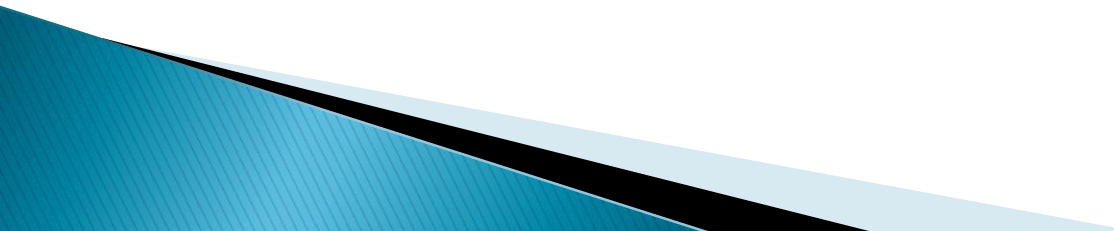
CAUSAS MAIS FREQUENTES DAS QUEDAS

- ▶ Desordens de marcha/ equilíbrio/ fraqueza muscular
 - ▶ Tontura ou vertigens
 - ▶ Acidente/fator ambiental
 - ▶ Confusão
 - ▶ Desordens visuais
 - ▶ Hipotensão postural
- 

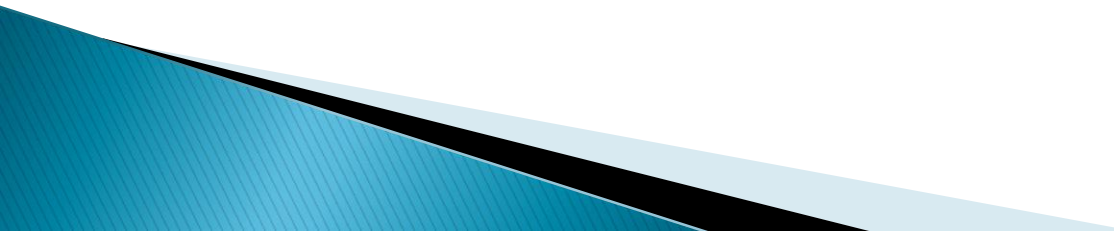
CONSEQUÊNCIAS

- ▶ **Físicas**, Psicológicas e Sociais:
 - Lesões físicas;
 - **Imobilidade pós- queda**;
 - Danos sociais e psicológicos.

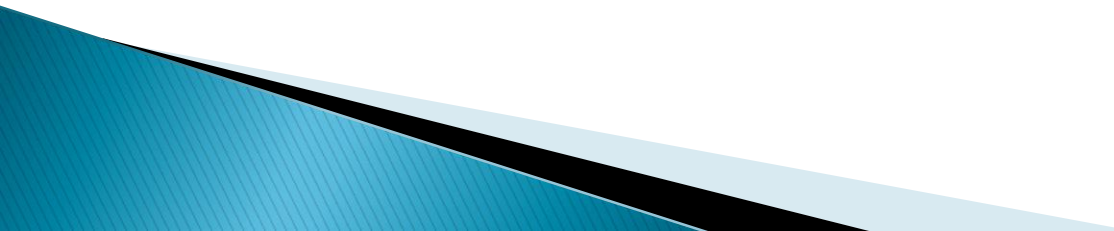
CONSEQUÊNCIAS

- ▶ Luxações e subluxações articulares;
 - ▶ Entorses;
 - ▶ Atrofia muscular;
 - ▶ Escaras de decúbito;
 - ▶ Pneumonia;
 - ▶ Infecção urinária;
- 

ABORDAGEM CLÍNICA DO PACIENTE QUE SOFREU QUEDA

- ▶ A história da queda;
 - ▶ Exame físico;
 - ▶ Exame músculo-esquelético;
 - ▶ Avaliação da marcha e do equilíbrio;
- 

FATORES DETERMINANTES

- ▶ Ausência de reflexos de proteção, déficit de equilíbrio;
 - ▶ Densidade óssea;
 - ▶ Índice de Massa Corpórea menor (IMC)
- 

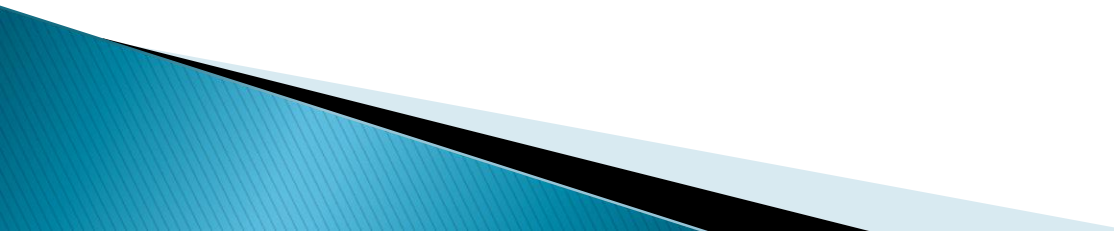
INTERVENÇÃO E PREVENÇÃO

- ▶ **PREVENÇÃO:** Prevenir quedas é de suma importância, tendo em vista as graves conseqüências do processo de cair.
- ▶ **INTERVENÇÃO:** programa de melhoria do equilíbrio postural; programa de aumento de força muscular de MMII.

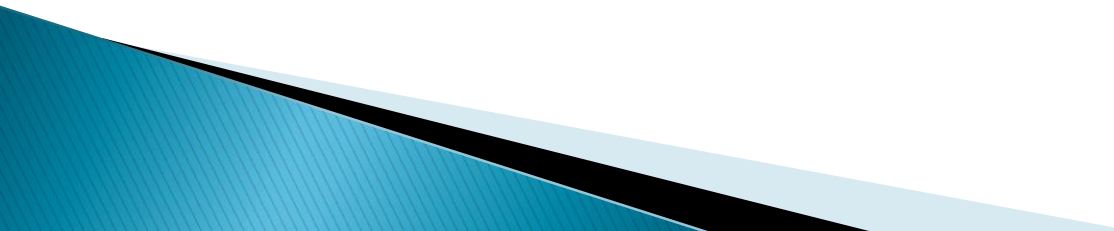
PREVENÇÃO

- ▶ IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS,

TRATAMENTO DAS DOENÇAS

- ▶ Parkinson, demências, depressão e ansiedade, entre outras.
 - ▶ Distúrbios do sono também são altamente prevalentes entre pessoas idosas.
- 

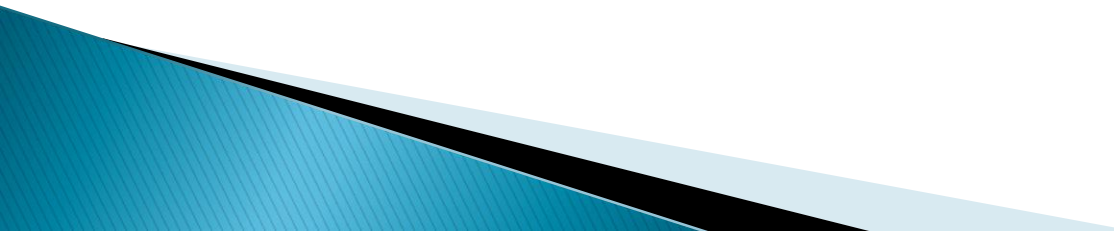
FISIOTERAPIA X EXERCÍCIOS

- ▶ Os exercícios variam em duração, frequência e intensidade, flexibilidade, exigência de equilíbrio e resistência.
 - ▶ Outros tratamentos incluem componentes comportamentais, alterações de medicação, educação, atividade funcional e suplementos nutricionais.
- 

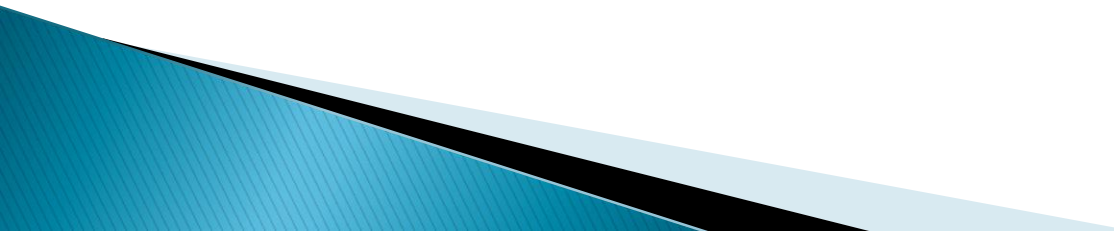
Fisioterapia

- ▶ Os exercícios físicos podem ajudar a reduzir o número de quedas e lesões conseqüentes das mesmas.
 - Exercícios de equilíbrio
 - Treino de força
 - Exercícios aeróbicos de baixo impacto

SÍNDROME DA IMOBILIDADE

- ▶ Conjunto de alterações que ocorrem no indivíduo acamado por um período prolongado.
 - ▶ Conseqüências: diminuição de independência e autonomia → logo a qualidade de vida diminui.
 - ▶ Efeitos da imobilização: diminuição na capacidade funcional dos sistemas.
- 

SÍNDROME DA IMOBILIDADE

- ▶ Causas:
 - ▶ Ósteoartrose,
 - ▶ Fraturas,
 - ▶ Ósteoporose,
 - ▶ AVE,
 - ▶ Parkinson,
 - ▶ Demências.
- 

MUSCULOESQUELÉTICO

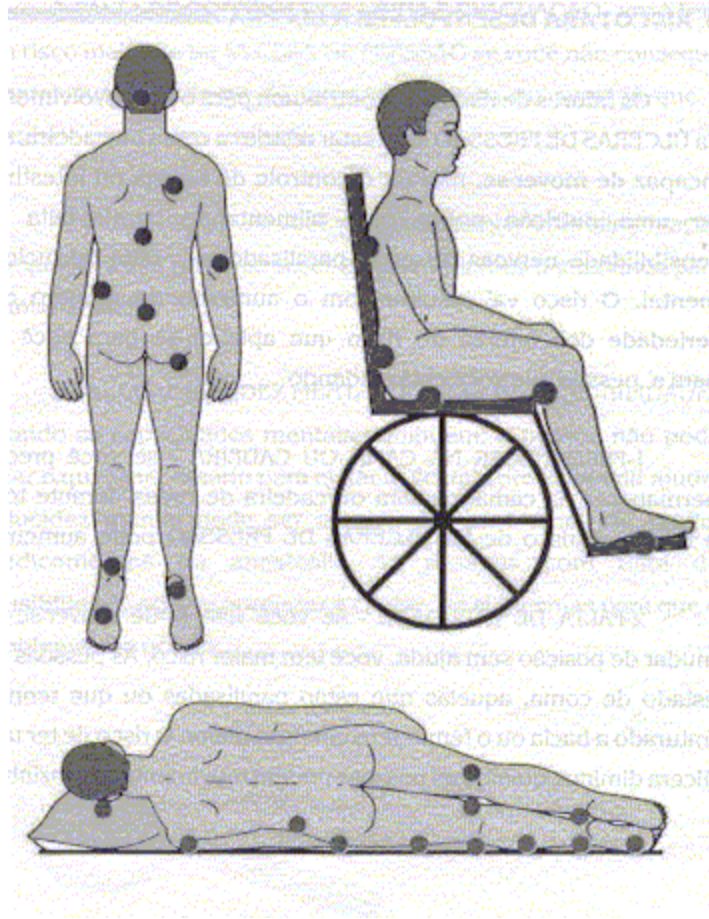
- **Encurtamento de tendões**
- **Contraturas: quadril, joelhos, punhos e cotovelos.**



ÚLCERA DE PRESSÃO



ÚLCERA DE PRESSÃO

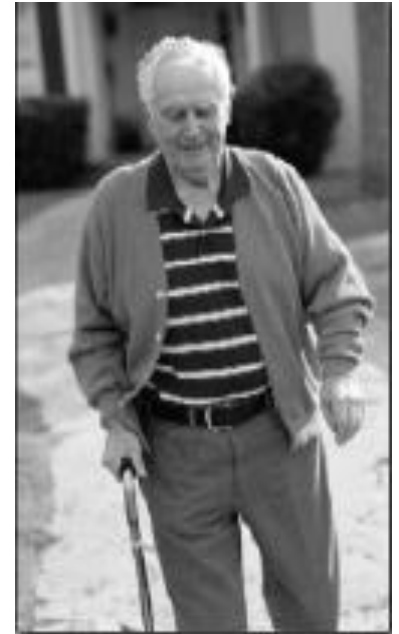


TRATAMENTO

- Deambulação



- Dispositivos auxiliares



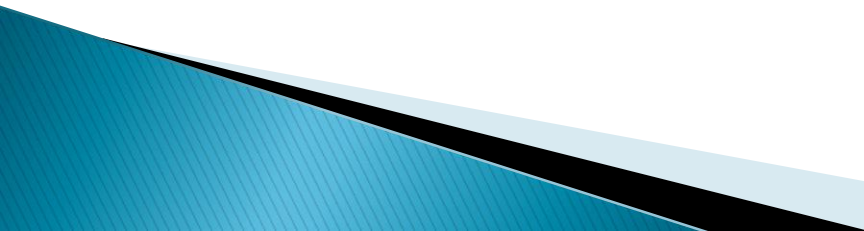
- Cinesioterapia



- Mudança de decúbito

- Laser / Crioterapia

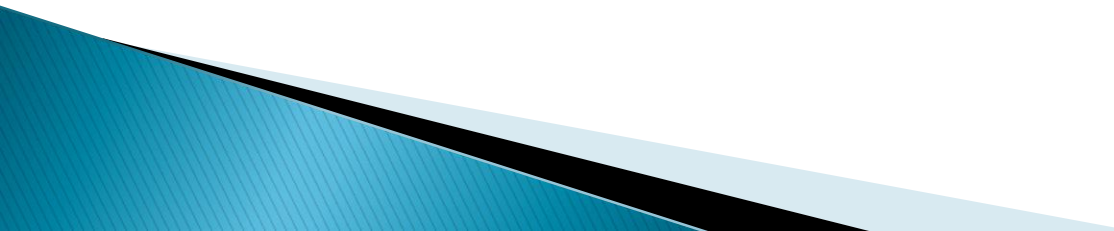
AValiação DOMICILIAR E VIGILÂNCIA AMBIENTAL

- Obter informações sobre o ambiente em que o idoso vive.
 - O paciente e seus familiares devem receber orientações com relação aos locais, dentro e fora da casa, que ofereçam riscos de queda.
- 

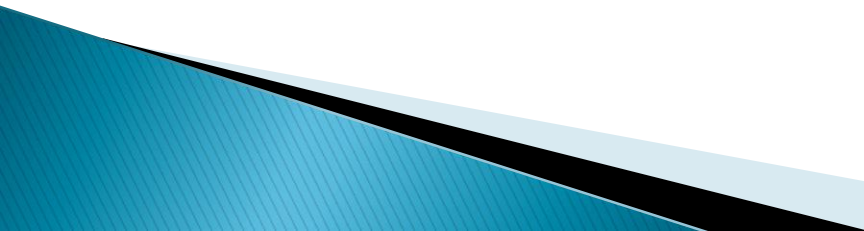
Orientações Domiciliares

- ▶ Deixar os caminhos livres
- ▶ Retirar tapetes soltos, retirar cordões e fios do assoalho
- ▶ Prender tacos soltos e bordas soltas de carpetes , não encerrar pisos, usar de preferência pisos antiderrapantes.

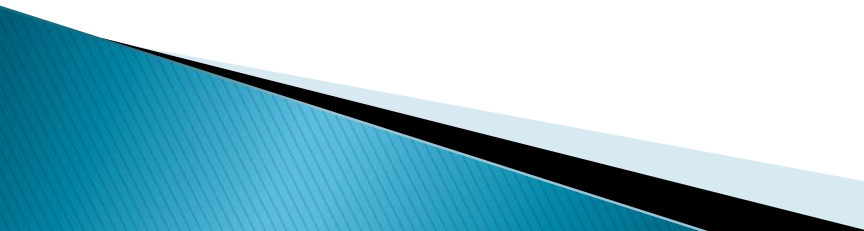
Orientações Domiciliares

- ▶ Colocar iluminação adequada para a noite
 - ▶ Colocar corrimão nas escadas, faixa na borda dos degraus, boa iluminação.
 - ▶ Substituir ou consertar móveis instáveis.
 - ▶ Evitar cadeiras muito baixas, camas muito altas.
- 

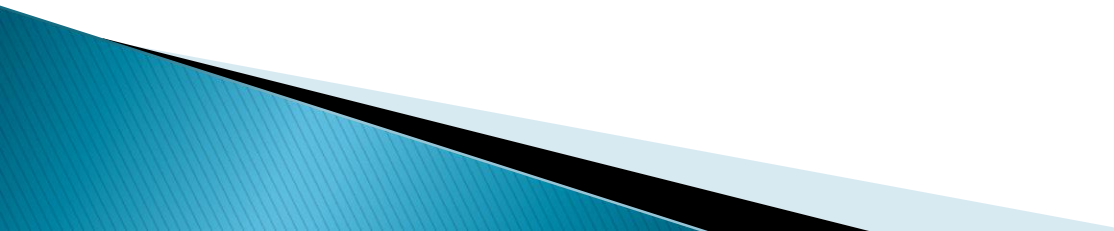
Orientações Domiciliares

- ▶ Evitar o uso de chinelos e roupas compridas.
 - ▶ Guardar itens pessoais e objetos mais utilizados ao nível do olhar ou um pouco abaixo.
 - ▶ No banheiro, instalar barras de apoio, instalar vaso sanitário mais alto, usar capachos e tapetes antiderrapantes.
- 

Orientações

- Fora de casa:
 - consertar calçadas e degraus quebrados, limpar caminhos e remover entulhos.
 - instalar corrimãos em escadas e rampas,
 - colocar piso antiderrapante.
 - instalar iluminação adequada em calçadas, portas e escadas.
- 

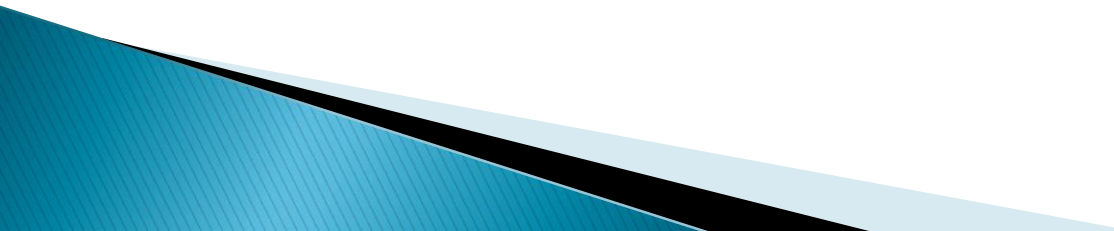
Exercícios Físicos:

- ▶ Antes de iniciar um programa de exercícios o indivíduo deve passar por uma avaliação multidisciplinar cuidadosa, e deve-se levar em consideração as alterações próprias da idade.
 - ▶ Atividades recomendadas:
 - ▶ Exercícios físicos aeróbicos de baixa à moderada intensidade e impacto.
- 

Exercícios Físicos:

▶ Durante a Atividade é Necessário:

▶ Hidratação

- Monitorar a frequência cardíaca e respiratória;
 - Em caso de dor, suspender a atividade (dor = limite);
 - Alongar antes e após os exercícios
 - Utilizar roupas e calçados adequados;
 - Manter a atividade regularmente!
- 

Obrigado



Centro de Referência a Saúde do Idoso

Prof. Ricardo F. C. Monteiro
rica.m@globo.com