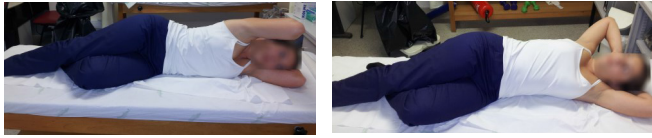


Exercícios



Deitado sobre o lado bom, deixe o ar entrar pelo nariz enquanto afasta o braço, inclinando o tronco para trás. Sopre o ar pela boca com os lábios semicerrados retomando a posição inicial.

Séries: ____ Repetições: ____



Deitado de costas com os joelhos dobrados, levante os braços e eleve a anca enquanto o ar entra pelo nariz. Baixe os braços e relaxe enquanto sopra pela boca com os lábios semicerrados.

Séries: ____ Repetições: ____



Deitado de lado, sobre o lado doente, faça crescer a barriga enquanto o ar entra pelo nariz e relaxe a barriga enquanto sopra pela boca com os lábios semicerrados.

Séries: ____ Repetições: ____



De pé:

1 - Com um bastão (ex. cabo de uma vassoura, rolo da massa) à medida sobe o braço para o lado doente, deixe o ar entrar pelo nariz e soprar pela boca com os lábios semicerrados à medida que regressa à posição inicial

2 - Com um bastão eleve os dois braços acima da cabeça com os cotovelos esticados, deixando o ar entrar pelo nariz e retome a posição inicial deixando o ar sair pela boca com os lábios semicerrados

3 - Na ombreira de uma porta faça um arco com o seu corpo, alongando o lado doente, enquanto deixa o ar entrar pelo nariz e retoma a posição inicial soprando pela boca com os lábios semicerrados

Séries: ____ Repetições: ____

Deve repetir os exercícios várias vezes ao dia de acordo com a sua tolerância.

Após a alta hospitalar, faça percursos de marcha diários de 20 -30 minutos. É importante manter-se activo.

**Se tiver alguma dúvida contacte o seu Fisioterapeuta/
Médico Fisiatra**



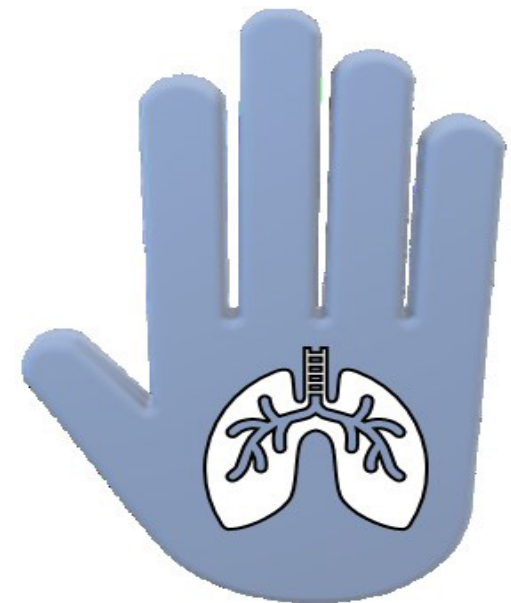
Serviço de Medicina Física e Reabilitação - Localização: Piso 1
Tel.: 214 348 484/3

DI.0368/E.MFR/Versão 01/22-05-2020/Fisioterapia Respiratória no Pneumotórax
H.F.F./U.C.I./M.F.R./Mod.10/maio 2020

FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA NO PNEUMOTÓRAX

INFORMAÇÃO PARA O UTENTE E FAMÍLIA
Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE

SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO



O que é?

Cada pulmão é revestido por uma fina membrana denominada pleura visceral, a qual adere intimamente aos alvéolos pulmonares (onde o oxigénio passa para o sangue). As costelas e o tecido conjuntivo da parede torácica são recobertos, na superfície interna, por uma membrana idêntica denominada pleura parietal. Entre as duas pleuras existe um espaço muito pequeno – espaço pleural – que é preenchido pelo líquido pleural.

Um pneumotórax é definido como a presença de ar no espaço pleural.

Os pneumotórax podem ser traumáticos, em que o ar entra no espaço pleural após traumatismo, como ocorre nas feridas torácicas (ex. fracturas de arcos costais, lesão por arma branca), ou espontâneos em que há uma ruptura de alvéolos, fazendo com que o ar dos pulmões penetre no espaço pleural.

Características da Doença

Dor tipo Pontada

Falta de ar

Cansaço

Estes sintomas são normalmente de instalação súbita

Objectivos do tratamento

- Promover a expansibilidade do pulmão, através de posicionamentos correctos e exercícios de expansão torácica
- Prevenir as aderências pleurais, recorrendo a exercícios localizados
- Aumentar a mobilidade torácica, com exercícios de abertura costal
- Diminuir a dor através de posicionamentos
- Corrigir eventuais alterações posturais.

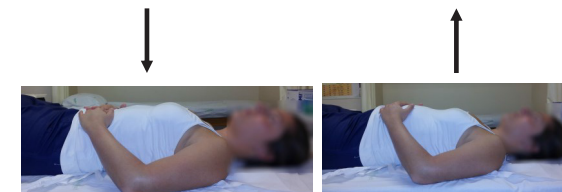
Realize os exercícios propostos ao seu ritmo, de acordo com a sua sensação de esforço.

Intensidade leve	0	Nenhuma	
	0.5	Muito, muito leve (só notável)	
	1	Muito leve	
	2	Leve	
	3	Moderada	
Intensidade moderada	4	Um pouco forte	
	5	Forte	
	6		
	7	Muito forte	
	8		
	9		
	10	Muito, muito forte (máxima)	

Adaptado de Borg (1998)

É normal ficar cansado ou com falta de ar, consoante a intensidade realizada.

Exercícios



Deitado de costas, faça crescer a barriga enquanto o ar entra pelo nariz e relaxe a barriga enquanto sopra pela boca com os lábios semicerrados.

Séries: ____ Repetições: ____



Deitado de lado sobre o lado bom, abra o braço esticado em direcção à orelha enquanto o ar entra pelo nariz e vá baixando o braço enquanto sopra pela boca com os lábios semicerrados.

Séries: ____ Repetições: ____



Deitado de lado sobre o lado bom, utilize o inspirómetro puxando o ar pela boca lentamente, enchendo o pulmão o máximo que conseguir respirando a sua tolerância à dor.

Séries: ____ Repetições: ____