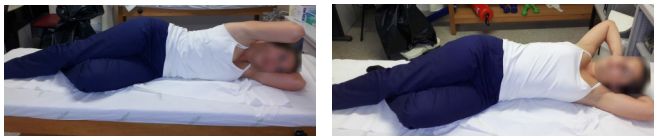


## Exercícios



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**



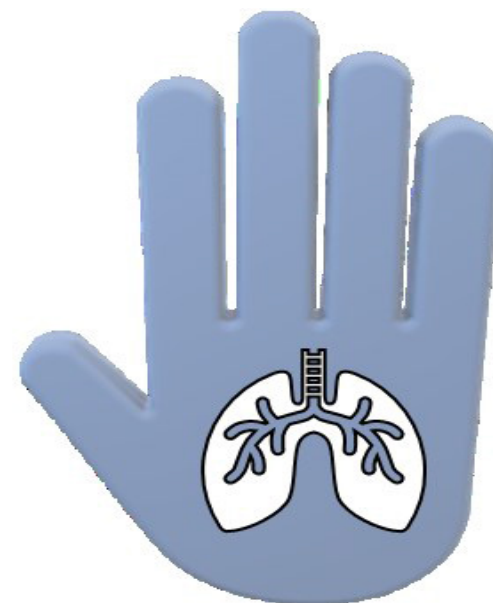
Serviço de Medicina Física e Reabilitação - Localização: Piso 1  
Tel.: 214 348 484/3

DI.0367 /E.MFR/Versão 01/22-05-2020/Fisioterapia Respiratória no Derrame  
Pleural - H.F.F./U.C.I/Mod.9/maio 2020

# FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA NO DERRAME PLEURAL

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

SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO



## O que é?

Os pulmões são revestidos por uma fina membrana denominada pleura visceral, a qual adere intimamente aos alvéolos pulmonares (onde o oxigênio 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. Quando neste espaço existe um aumento anormal de líquido, designa-se por derrame pleural.

## Características da Doença

Cansaço

Dor tipo pontada

Falta de ar

Dificuldade respiratória

Febre

Tosse seca/irritativa persistente

## Objectivos do tratamento

- Diminuir a dor através de posicionamentos (relaxamento);
- Aumentar a mobilidade torácica, com exercícios de abertura costal;
- Aumentar a mobilidade do braço do lado afetado;
- Facilitar reabsorção do líquido, através de posicionamentos correctos e exercícios de expansão pulmonar;
- Promover a eliminação das secreções e ensino de tosse eficaz;
- Prevenir as aderências pleurais, recorrendo a exercícios localizados;
- Corrigir eventuais alterações posturais;
- Aumentar a tolerância ao esforço, recorrendo a exercícios de aumento progressivo da resistência.

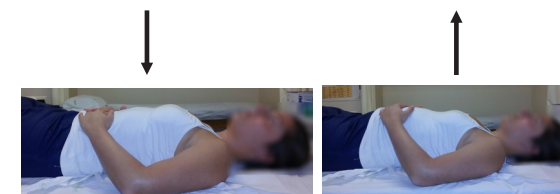
Realize os exercícios propostos ao seu ritmo, de acordo com a sua sensação de esforço.

|                      |     |                                |                                                                                       |
|----------------------|-----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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: \_\_\_\_