

Enquanto não retoma a sua atividade física normal, para que não perca massa e tónus muscular e promova a circulação sanguínea, é importante realizar estes exercícios:

Mobilização do pé e tornozelo

Deitado na cama, mova o pé para trás e para a frente, sem levantar o joelho. Faça este exercício várias vezes ao dia. Este alivia as dores e o edema das pernas (inchaço).



Empurrar o joelho

Deitado de barriga para cima, empurre a parte de trás do joelho contra a cama. Mantenha por 5 segundos e solte. Repita 6 a 8 vezes.



Contração das nádegas

De costas, com os joelhos fletidos, contraia as nádegas, elevando-as levemente durante 5 segundos. Repita 6 a 8 vezes.



Flexão do joelho



Deitado, com a perna estendida, puxe o calcanhar em direção à nádega até ao limite do desconforto. Mantenha-o dobrado durante 5

segundos e volte à posição inicial. Repita 6 a 8 vezes.

CONSELHOS

1. A cicatrização do esterno (osso do peito) demora cerca de **3 meses**, por isso durante esse período tenha especial atenção e:
 1. Cruze sempre os braços antes de tossir;
 2. Não levante os braços acima da altura dos ombros (90°);
 3. Não carregue pesos nem realize gestos que representem sobrecarga para os membros superiores.
4. Geralmente, após **1 mês**, salvo indicação médica contrária, já pode:
 1. Conduzir;
 2. Realizar as tarefas domésticas;
 3. Retomar a atividade sexual;desde que evite realizar pressão no peito e nos membros superiores.
4. Reinicie a sua atividade profissional após indicação médica;
5. Cumpra a medicação prescrita;
6. Faça os exercícios recomendados **2 a 3 vezes ao dia**, durante os próximos **3 meses**, pois irão facilitar a sua recuperação.

REABILITAÇÃO À PESSOA SUBMETIDA A CIRURGIA CARDÍACA



SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

Hospital Distrital de Santarém, EPE

Av. Bernardo Santareno - 2005-177 Santarém

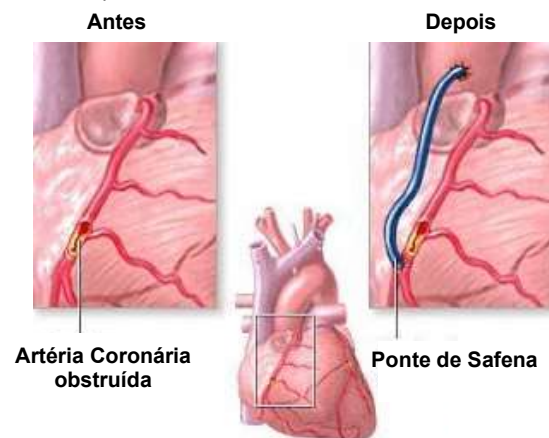
Tel: 243 300 200 - Fax: 243 370 220

Site: www.hds.min-saude.pt

A **CIRURGIA CARDÍACA** é uma operação ao coração e pode ser de vários tipos consoante a sua doença:

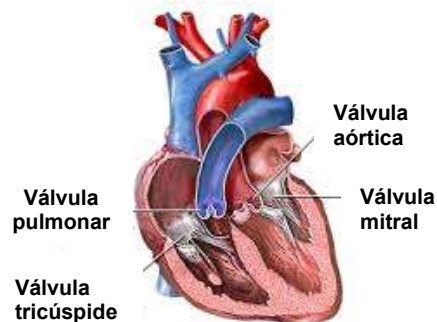
CIRURGIA CORONÁRIA / BYPASS

Este tipo de cirurgia pretende reestabelecer a circulação sanguínea nas artérias do coração que estão obstruídas. Para tal são utilizadas artérias e/ou veias de outras partes do corpo (do peito, do braço ou das pernas).



CIRURGIA VALVULAR

Acontece quando é necessário substituir ou reparar uma válvula do coração que não está a funcionar corretamente.



O que deve fazer para facilitar a sua recuperação?

Para melhorar a capacidade respiratória e facilitar a drenagem de secreções que evitam as infeções respiratórias, é importante fazer alguns exercícios. Estes devem ser realizados num ambiente o mais calmo e relaxado possível, usando vestuário que não dificulte os movimentos.

Durante a realização dos exercícios deve:

Encher o peito de ar pelo nariz, como se estivesse a cheirar uma flor (inspiração).

Deitar o ar fora pela boca, como se estivesse a soprar uma vela (expiração).

Respiração Abdominal

Deve fazer este exercício deitado de barriga para cima, com as pernas ligeiramente fletidas.

Com a boca fechada, encha lentamente o peito de ar pelo nariz, fazendo com que a sua barriga suba.

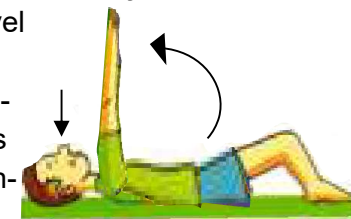


Lentamente, deite o ar fora pela boca enquanto encolhe a barriga. Repita 6 a 8 vezes.

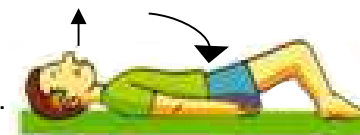


Movimento dos braços acompanhado pela respiração

Encha o peito de ar lentamente pelo nariz, levantando os dois braços ao mesmo tempo até ao nível dos ombros com os cotovelos esticados (os braços não devem levantar mais de 90°).



Lentamente, deite o ar fora pela boca enquanto baixa os braços. Repita 6 a 8 vezes.



Limpar as vias aéreas

Deve fazer este exercício sentado.

Encha bem o peito de ar e **ampare o peito cruzando os braços**.

Tussa vigorosamente de uma só vez, com a boca aberta, de forma a eliminar a expectoração. Repita 2 a 3 vezes.

