



Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Centro de Ciência da Saúde e do Esporte - CEFID

Projeto de Extensão: Reabilitação Multidisciplinar em Amputados - RAMP



Cartilha de Orientações

Cuidados Posturais em Amputados de Membro Inferior

2020

2020 PROJETO DE EXTENSÃO: REABILITAÇÃO MULTIDISCIPLINAR EM AMPUTADOS- RAMP

Esta obra é disponibilizada pela coordenação do projeto RAMP. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Tiragem: 1a. edição – 2020 – versão eletrônica.

Elaboração, distribuição e informações:

Projeto RAMP- Reabilitação Multidisciplinar em Amputados.

Produção e diagramação:

Soraia Cristina Tonon da Luz – Profa. Dra. Coordenadora do Projeto RAMP- CEFID/UEDESC

Acadêmicas do Curso de Fisioterapia e Bolsistas RAMP-CEFID/UEDESC:

Amábile Catarina Vieira, Amanda de Aguiar Piazza.

Acadêmicas do curso de Fisioterapia e voluntários do RAMP- CEFID/UEDESC:

Ana Carolina Rodrigues, Beatriz Gabrielle Fetzner, Daiane Bragagnolo, Gabriela Castilhos Ducati, Mickaelly Aisha dos Santos e Sueli Pereira da Silva.

Ilustrações: Desenhos de Cybelle Preis e Sueli Pereira da Silva

Ficha Catalográfica:

Data da publicação: outubro de 2020

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Rua Pascoal Simone, 358, Bairro Coqueiros Florianópolis/SC – 48 3664 8670

| [instagram.com/ramp.udesc](https://www.instagram.com/ramp.udesc) | rampudesc@gmail.com

Editorial

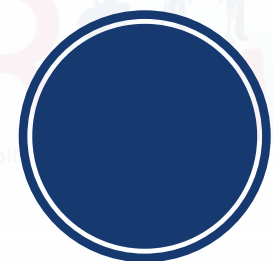
Nesta cartilha apresentamos os principais cuidados posturais que você precisa observar e ficar atento (a) após ter sofrido uma amputação de membro inferior.

Preste muita atenção nessas orientações pois posturas mantidas de forma errada em atividades do seu dia a dia podem causar encurtamentos e deformidades, prejudicando seu corpo e sua reabilitação.

Apresentamos também alguns cuidados que você precisa ter com relação as transferências (que nada mais é quando você muda suas posturas) como: de sentado para deitado, de sentado para de pé, levantar-se a partir do chão, etc.

Boa Leitura!

CUIDADOS



Estas orientações devem ser monitoradas por você, para que sua segurança seja mantida sem que ocorra qualquer acidente durante a realização de suas trocas de postura.

Fique atento às instruções e ao seu corpo!

OBSERVE OS DESENHOS, AS RECOMENDAÇÕES E INCORPORE ESSES CUIDADOS EM SUA ROTINA DIÁRIA.

COM ESSES CUIDADOS VOCÊ EVITARÁ DEFORMIDADES QUE PODEM COMPROMETER O USO DE UMA PRÓTESE.

**SEU CORPO AGRADECE E OS DEMAIS PASSOS DE
SUA REABILITAÇÃO TAMBÉM.**

Orientações Gerais



Para fazer as mudanças posturais da melhor forma e com mais segurança leve em conta as seguintes recomendações:

1

NO INÍCIO, PEÇA AUXÍLIO DE ALGUM FAMILIAR OU ACOMPANHANTE PARA SUA SEGURANÇA DURANTE AS MUDANÇAS DE POSTURA.

2

OBSERVE SEMPRE O LOCAL QUE VOCÊ SE ENCONTRA, PRINCIPALMENTE PARA EVITAR SUPERFÍCIES ESCORREGADIAS COMO PISO CERÂMICO LISO, PISO DE MADEIRA, ETC. ADAPTE UM TAPETE EMBORRACHADO PARA SUA SEGURANÇA.

3

PRESTE ATENÇÃO NAS ORIENTAÇÕES E NO SEU MOVIMENTO CORPORAL, EM COMO SEU CORPO RESPONDE, POR EXEMPLO, QUANDO ESTÁS EM UMA CADEIRA DE RODAS E PASSA PARA A CAMA OU SOFÁ.

Orientações Gerais

4

TEMOS UM CANAL DIRETO DE DÚVIDAS E ORIENTAÇÕES, ASSIM, SE VOCÊ SENTIR QUE ESTÁ COM ALGUMA DIFICULDADE ENTRE EM CONTATO COM NOSSA EQUIPE DE FISIOTERAPEUTAS AO INVÉS DE SIMPLEMENTE PARAR DE REALIZAR.

O SITE DO RAMP FACILITA SEU CONTATO E CONVERSA.

5

**TENTE ADAPTAR SUA CASA PARA MAIOR SEGURANÇA EM SUA MOVIMENTAÇÃO!
PREVINA-SE DE ACIDENTES!**

6

**SE VOCÊ APRESENTAR FALTA DE AR, QUEDA DE PRESSÃO ARTERIAL,
TONTURA, DESCONFORTO NA REALIZAÇÃO DE ALGUMA TROCA DE POSTURA**



PARE IMEDIATAMENTE!

Orientações Gerais



PRESTE MUITA ATENÇÃO NA SUA POSTURA DURANTE O SEU DIA.

ALGUMAS POSTURAS PODEM SER PREJUDICIAIS CAUSANDO ENCURTAMENTOS MUSCULARES E DEFORMIDADES EM SEU COTO, NO SEU QUADRIL E COLUNA PODENDO CAUSAR PROBLEMAS EM SUA REABILITAÇÃO, COMO POR EXEMPLO, NA COLOCAÇÃO DE UMA PRÓTESE.

SE VOCÊ PERMANECER COM O JOELHO DOBRADO SEU COTO PODERÁ NÃO CONSEGUIR FICAR MAIS RETO DIFICULTANDO A COLOCAÇÃO DE UMA PRÓTESE E SUA CAMINHADA.

CUIDE DE SEU ALINHAMENTO CORPORAL QUANDO DEITADO, SENTADO E DE PÉ.

O que é *Encurtamento Muscular* ?

Encurtamento muscular é a perda da elasticidade do músculo com a diminuição do seu comprimento.

É causado por posturas que favorecem esta deformidade.

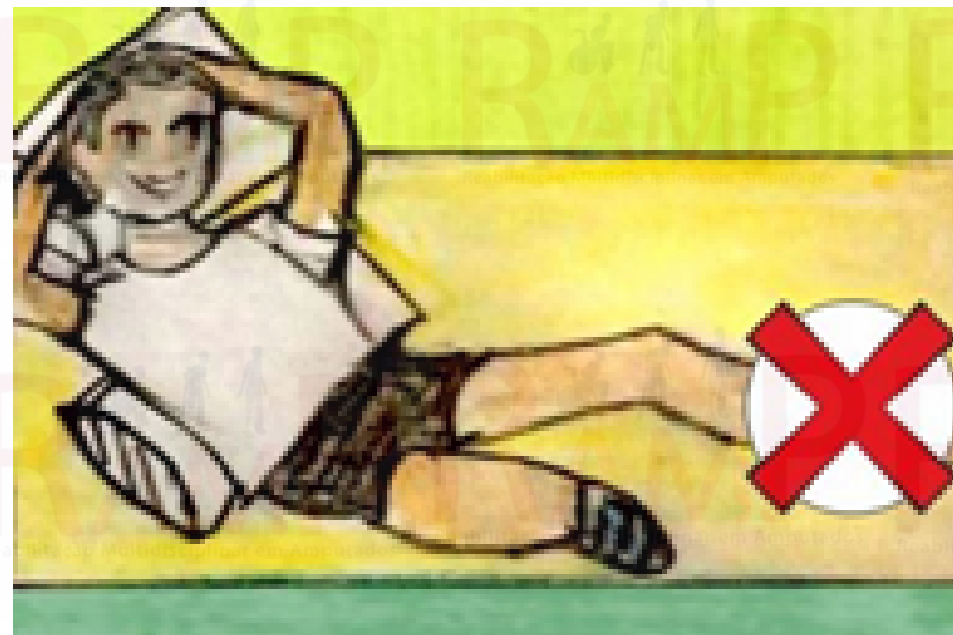
O encurtamento dos músculos pode gerar um aumento do gasto energético, diminuição da flexibilidade, compensações posturais, compressão de nervos (por exemplo ciático), aumento de dores e câibras.

ORIENTAÇÕES GERAIS

**OBSERVE OS DESENHOS!
ATENÇÃO AO QUE VOCÊ **NÃO** DEVE FAZER!**



NAS AMPUTAÇÕES DE MEMBROS INFERIORES, É FUNDAMENTAL QUE VOCÊ MANTENHA AS ARTICULAÇÕES DO QUADRIL OU DO JOELHO RETAS SEM DOBRÁ-LAS ENQUANTO SENTADO OU DEITADO.



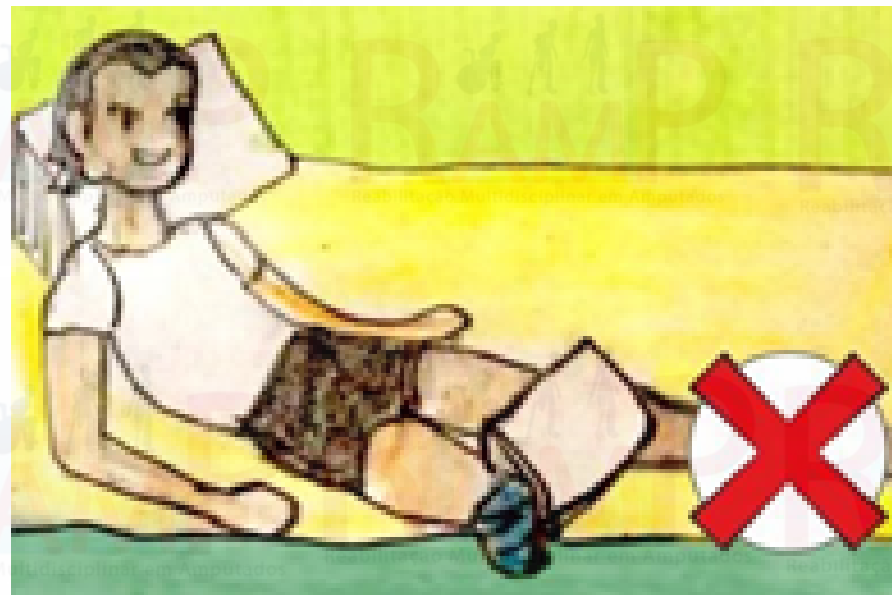
****NÃO** COLOQUE TOALHAS OU ACESSÓRIOS ABAIXO DO JOELHO. EVITE CONTRATURAS E DEFORMIDADES À LONGO PRAZO.**

ENQUANTO ESTIVER DEITADO, **NÃO UTILIZE TRAVESSEIROS OU ALMOFADAS NA PARTE INFERIOR DA SUA COLUNA.**

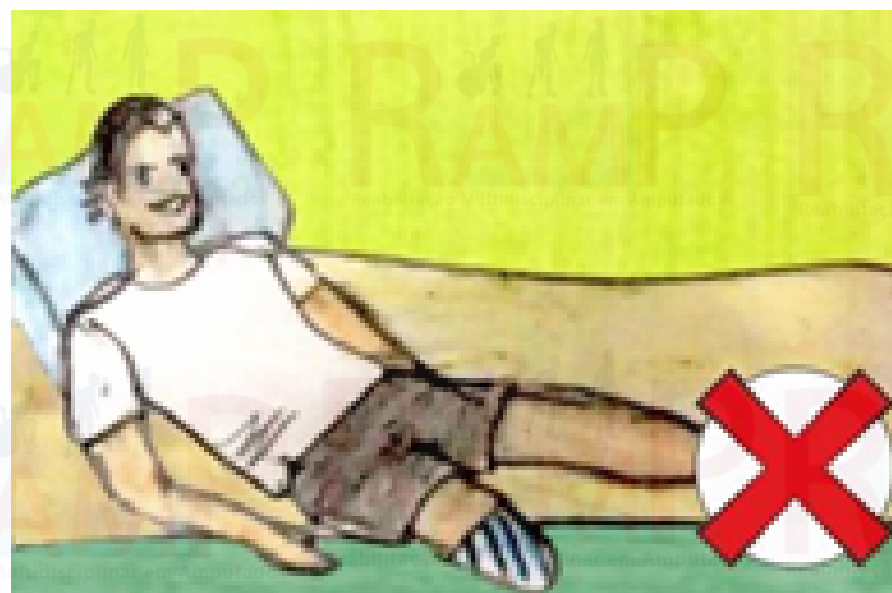
ORIENTAÇÕES GERAIS



OBSERVE OS DESENHOS!
ATENÇÃO AO QUE VOCÊ **NÃO** DEVE FAZER!



NÃO COLOQUE NENHUM OBJETO COMO TRAVESSEIROS, TOALHAS OU COBERTAS ENTRE AS PERNAS. MANTENHA SEU CORPO SEMPRE ALINHADO.



QUANDO DEITADO, **NÃO** DEIXE SEU COTO PENDURADO PARA FORA DA CAMA. MANTENHA O COTO ESTICADO PARA EVITAR POSIÇÕES DE ENCURTAMENTO MUSCULAR.

ORIENTAÇÕES GERAIS



OBSERVE OS DESENHOS!
ATENÇÃO AO QUE VOCÊ **NÃO** DEVE FAZER!



NÃO APOIE SEU COTO NA MULETA,
NESTA POSIÇÃO SEU COTO IRÁ SE ENCURTAR FAZENDO
COM QUE SEU JOELHO NÃO
CONSIGA MAIS ESTICAR E MANTER-SE RETO.

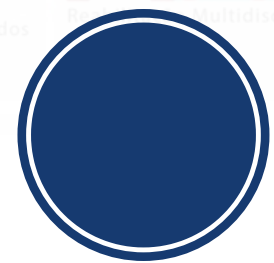


NÃO DEIXE SEU COTO DOBRADO OU CRUZADO EM CIMA
DA OUTRA PERNA.

MANTENHA SEU JOELHO ESTICADO PODENDO APOIAR EM
UMA CADEIRA À SUA FRENTE DESDE QUE FIQUE NA
ALTURA DA OUTRA PERNA.

Transferências

Mudança de Posição



POR QUE ESTAS TRANSFERÊNCIAS SÃO IMPORTANTES ?

ESSAS ORIENTAÇÕES SÃO IMPORTANTES PARA PREVENIR ZONAS DE PRESSÃO (LOCAIS QUE FICAM SEM CIRCULAÇÃO) E QUE LEVAM A FORMAÇÃO DE FERIDAS TAMBÉM CHAMADAS DE ESCARAS.

AS MUDANÇAS DE POSTURAS TAMBÉM PREVINEM CONTRATURAS (MÚSCULOS RETRAÍDOS) E PERDA DA FORÇA.

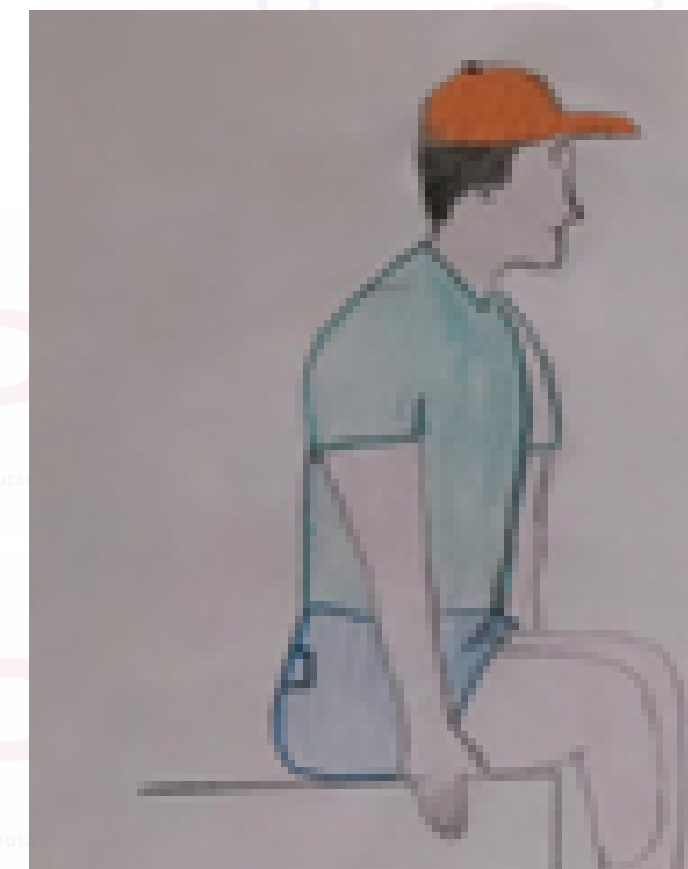
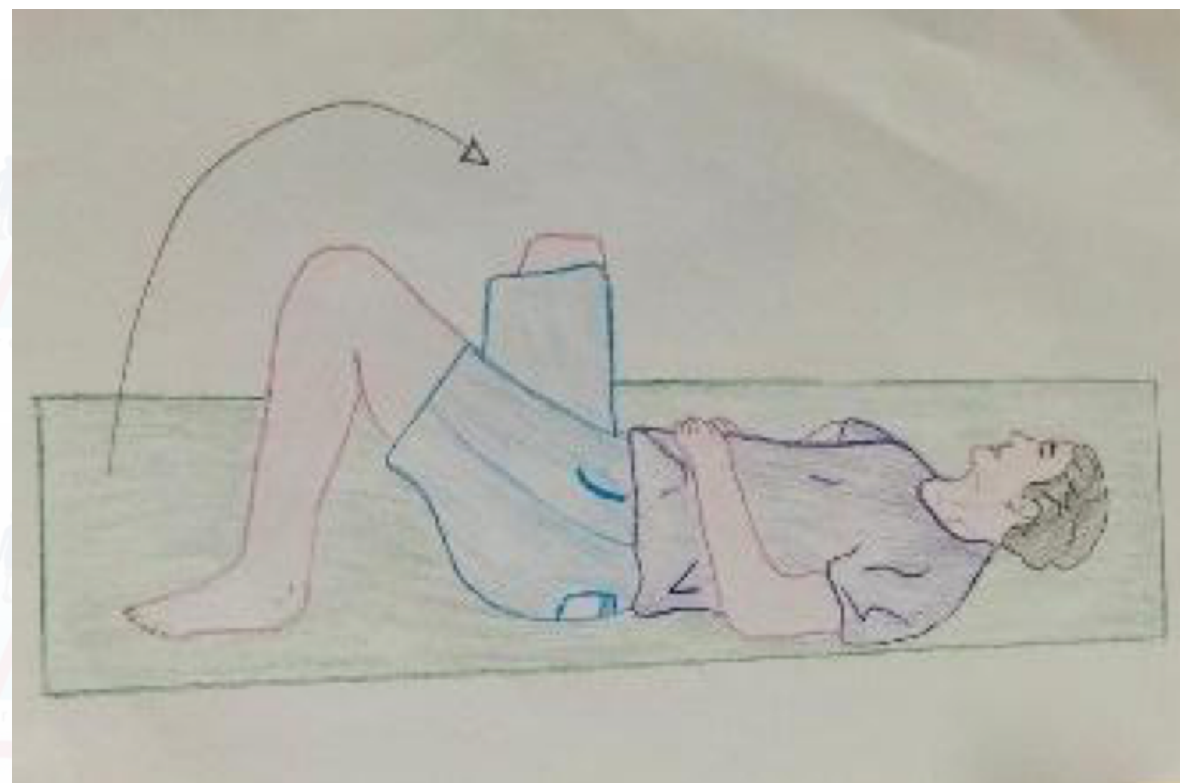
FAZENDO AS TRANSFERÊNCIAS VOCÊ MANTÉM A MOBILIDADE E INDEPENDÊNCIA, MELHORANDO A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA, FORÇA E DINAMISMO EM SUAS ATIVIDADES.

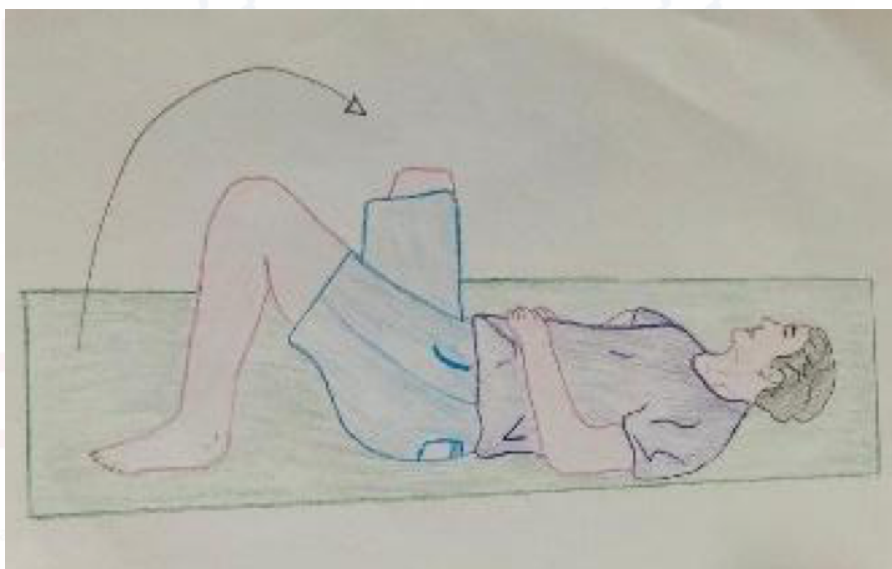
ORIENTAÇÕES



FIQUE ATENTO AS MUDANÇAS DE POSTURAS E AS ORIENTAÇÕES A SEGUIR:

1) DE DEITADO PARA SENTADO





DEITADO-SENTADO



1

PARA MUDAR DE DEITADO PARA SENTADO VOCÊ DEVE PRIMEIRO SE VIRAR DE LADO.

2

PARA SE VIRAR DE LADO, DOBRE O JOELHO DA PERNA NÃO AMPUTADA E COM O APOIO DO PÉ NA CAMA GIRE SEU QUADRIL EM DIREÇÃO A PONTA DA CAMA.

3

VOCÊ VAI CONSEGUIR SE SENTAR COM A AJUDA DO BRAÇO DO LADO DO COTO, EMPURRANDO PARA PODER SE SENTAR.

4

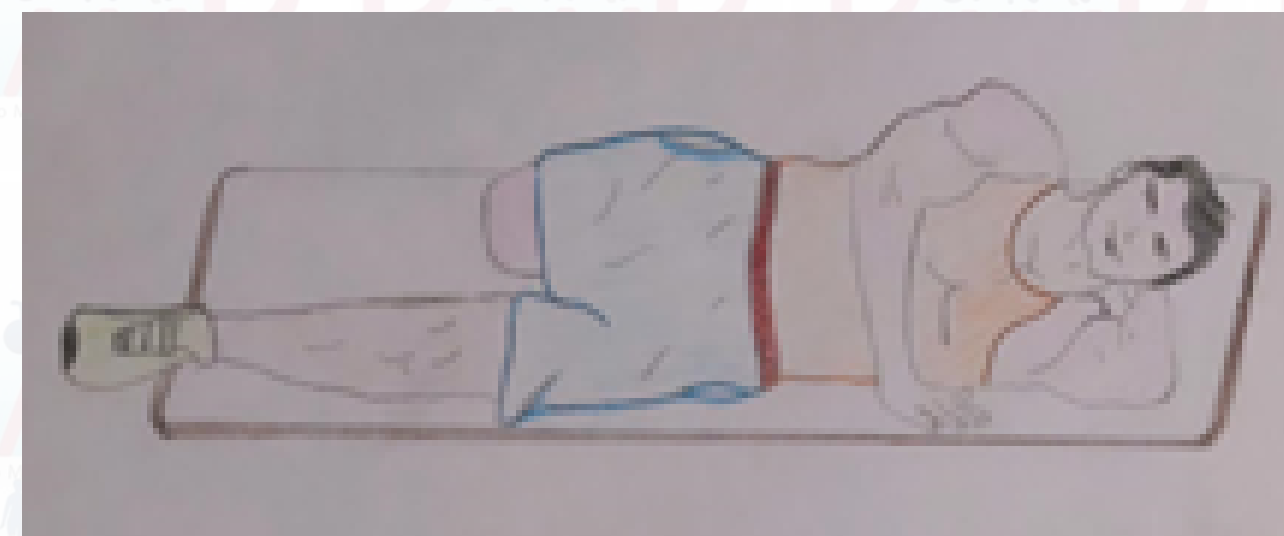
APOIE BEM O PÉ NO CHÃO DO MEMBRO NÃO AMPUTADO E DEIXE SUA COLUNA RETA NA POSIÇÃO SENTADA.

ORIENTAÇÕES



FIQUE ATENTO AS MUDANÇAS DE POSTURAS E AS ORIENTAÇÕES A SEGUIR:

2) SENTADO PARA DEITADO



ORIENTAÇÕES

SENTADO - DEITADO

- 1** ENCOSTE A CADEIRA PRÓXIMO DA CAMA.
- 2** APOIE UMAS DAS MÃOS NA CADEIRA E A OUTRA NA CAMA
- 3** A SUA PERNA NÃO AMPUTADA DEVE FICAR FIRMEMENTE APOIADA AO CHÃO
- 4** SE TIVERES UMA AMPUTAÇÃO BILATERAL TERÁS QUE FAZER MAIS FORÇA NOS DOIS BRAÇOS.
- 5** VOCÊ DEVE, COM O AUXÍLIO DOS BRAÇOS, MOVER O QUADRIL PARA CIMA DA CAMA.

ORIENTAÇÕES

SENTADO - DEITADO

6 POR ÚLTIMO VOCÊ LEVA A PERNA NÃO AMPUTADA OU O OUTRO COTO (SE FOR BILATERAL).

7 VÁ AJEITANDO SEU CORPO, ATÉ QUE O MESMO ESTEJA TODO EM CIMA DA CAMA

8 DEITE-SE PRIMEIRAMENTE DE LADO E DEPOIS ORGANIZE SUA POSTURA NA POSIÇÃO DEITADA.

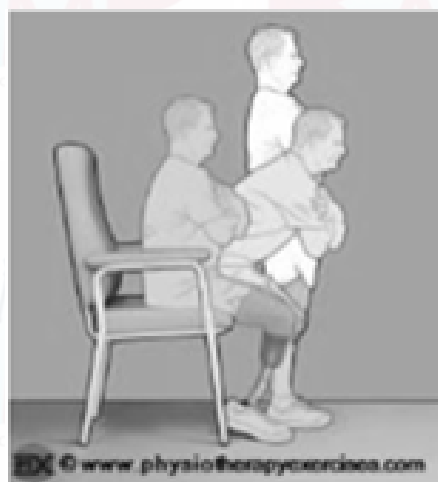
ORIENTAÇÕES



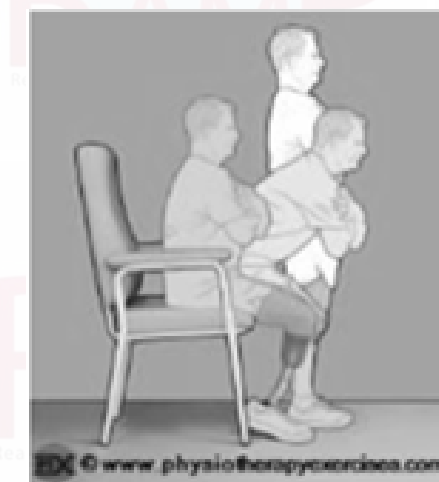
FIQUE ATENTO AS MUDANÇAS DE POSTURAS E AS ORIENTAÇÕES A SEGUIR:

3.1) SENTADO PARA EM PÉ - PROTETIZADO





SENTADO - EM PÉ (PROTETIZADO)



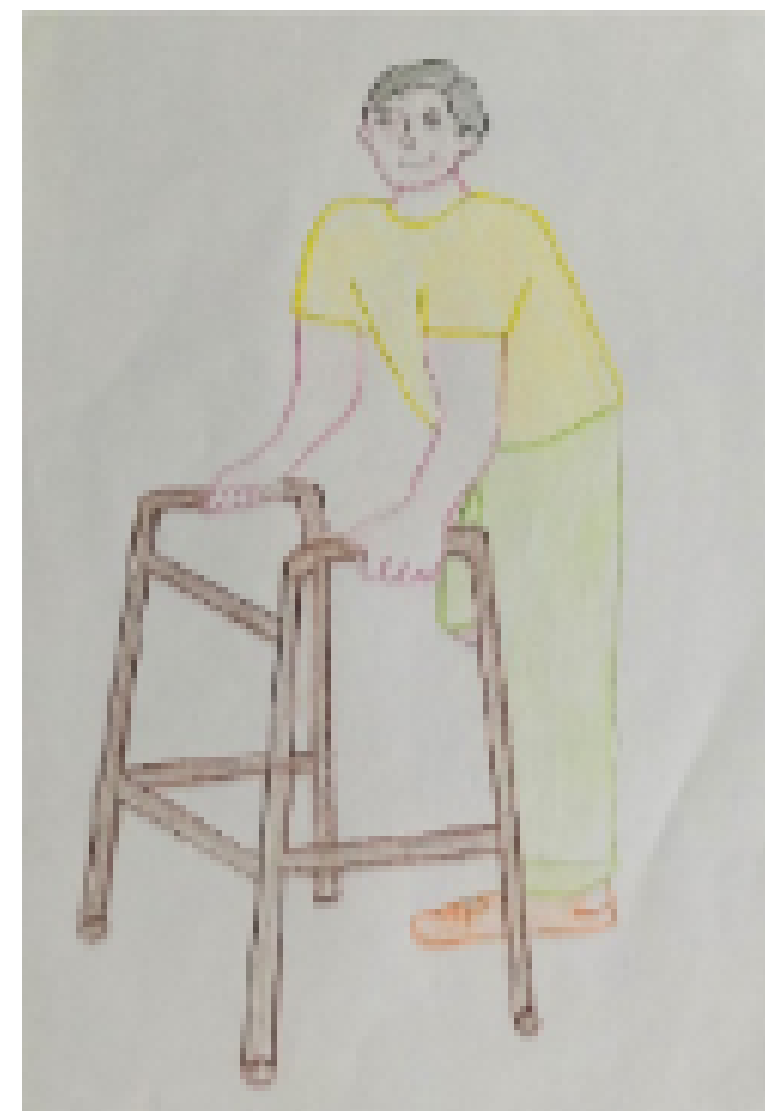
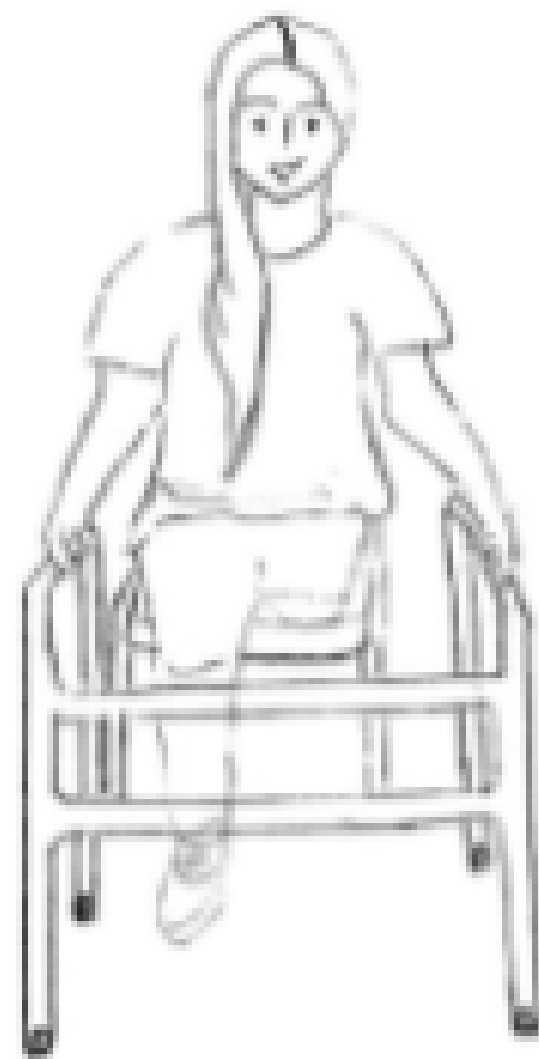
- 1** SE NECESSÁRIO, UTILIZE MAIS UMA CADEIRA OU SUPERFÍCIE FIRME (COM UMA MESA) NA SUA FRENTE COMO APOIO.
- 2** OS SEUS BRAÇOS PODEM APOIAR NO BRAÇO DA CADEIRA OU EM ALGUMA SUPERFÍCIE FIRME, OU FICAREM CRUZADOS A FRENTE DO CORPO.
- 3** MANTENHA AS PERNAS BEM APOIADAS NO CHÃO.
- 4** INCLINE SEU TRONCO PARA FRENTE E FAÇA FORÇA IGUALMENTE NAS DUAS PERNAS PARA REALIZAR O MOVIMENTO PARA LEVANTAR.
- 5** NÃO É IDEAL QUE VOCÊ FAÇA O IMPULSO JOGANDO SEU CORPO PARA TRÁS PARA PODER SE LEVANTAR.

ORIENTAÇÕES



FIQUE ATENTO AS MUDANÇAS DE POSTURAS E AS ORIENTAÇÕES A SEGUIR:

3.2) SENTADO PARA EM PÉ - DISPOSITIVO AUXILIAR (MULETA OU ANDADOR)



SENTADO - EM PÉ

- 1** SENTE-SE NUMA CADEIRA OU CAMA COM O PÉ BEM APOIADO NO CHÃO.
- 2** APOIE SEUS BRAÇOS NO ANDADOR/MULETAS COMO NA FIGURA
- 3** INCLINE SEU CORPO LEVEMENTE PARA FRENTE
- 4** COM O AUXÍLIO DOS BRAÇOS, FAÇA FORÇA COM A PERNA NÃO AMPUTADA E LEVANTE-SE.
- 5** VOCÊ NÃO DEVE FAZER O IMPULSO INCLINANDO SEU CORPO PARA TRÁS!

ORIENTAÇÕES



FIQUE ATENTO AS MUDANÇAS DE POSTURAS E AS ORIENTAÇÕES A SEGUIR:

O CHÃO É UM LOCAL SEGURO PARA A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS. NO ENTANTO, VOCÊ DEVE TREINAR LEVANTAR-SE DO CHÃO PARA UMA CADEIRA PARA MANTER-SE INDEPENDENTE.

4) LEVANTANDO-SE DO CHÃO



ORIENTAÇÕES

LEVANTANDO-SE DO CHÃO

- 1** POSICIONE UM BANCO SEGURO OU UMA CADEIRA FIRME PRÓXIMO AO LOCAL QUE VOCÊ IRÁ SE EXERCITAR.
- 2** APOIE SEUS DOIS BRAÇOS NA CADEIRA POSICIONANDO-SE DE FRENTE PARA ELA.
- 3** COLOQUE UMA TOALHA EMBAIXO DE SEU COTO PARA QUE O QUADRIL FIQUE ALINHADO E VOCÊ POSSA MUDAR A POSIÇÃO.
- 4** DOBRE O JOELHO DE SEU MEMBRO NÃO AMPUTADO E SE IMPULSIONE.
- 5** DESLIZE SEU QUADRIL E POSICIONE-SE SENTADO NA CADEIRA.



Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Centro de Ciência da Saúde e do Esporte - CEFID

Projeto de Extensão: Reabilitação Multidisciplinas em Amputados - RAMP