

Procure um Fisioterapeuta para:

- Controle da pressão arterial
- Melhorar o seu equilíbrio
- A sua postura
- Oferecer orientações sobre o mobiliário de sua casa
- Melhorar a sua força muscular
- Exercícios respiratórios
- Exercícios na bola terapêutica
- Alongamentos
- Correção postural
- Hidroterapia
- Exercícios de equilíbrio
- Atividades que melhoram o caminhar



Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325
CEP: 14700-000
BEBEDOURO - SP
Fone (17) 3344-7100
Home-page: www.fafibe.br

CURSO DE FISIOTERAPIA Estágio Supervisionado de Fisioterapia em Geriatria e Preventiva



ACADÊMICAS
Amanda Rocha de Menezes
Ana Paula Palharini

ORIENTAÇÃO
Prof. Msc. Fábio Lourencin

Prevenção de Quedas em Idosos



As Quedas em Idosos

- A queda é considerada um evento freqüente na vida de uma pessoa idosa;
 - Seu número aumenta com a idade em ambos os sexos e em todos os grupos raciais;
 - Constituem a primeira causa de acidentes em pessoas acima de 60 anos;
 - No Brasil 30% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano;
 - 20% das quedas resultam em fraturas ou ferimentos importantes;
 - O fato de cair gera o medo de andar em pessoas idosas, levando à redução das suas atividades cotidianas;
 - Esta condição ocasiona maiores danos físicos e pode levar à depressão;
- 
- 

Quais as Causas Mais Comuns de Quedas?

- Vertigens e desequilíbrio por alterações de labirintite;
- Arritmias cardíacas;
- Derrame cerebral;
- Osteoporose;
- Perda de visão devido a óculos incorretos ou catarata;
- Perda da audição;
- Pés com alteração nas unhas, micoses, joanetes, calos;
- Queda da pressão arterial quando se muda de deitado para sentado ou sentado para em pé;
- Fraqueza por desnutrição e anemia;
- Doenças como Parkinson;
- Mobiliário Inadequado
- Fraqueza muscular
- Alterações posturais
- Atitudes de risco como: subir em banquinhos, escadas, mesa, entre outros;

Quais as Consequências da Queda no Idoso?

- Fratura de punho, quadril e coluna são consequências de queda, gerando medo e levando a maior inatividade e dependência.

Dicas para Evitar as Quedas

- Evitar tapetes e pisos escorregadios;
- Evitar degraus;
- A altura da cama e cadeiras deve ser adequada para manter os pés no chão quando sentada;
- Colocar utensílios e mantimentos em locais de fácil alcance;
- Evitar calçados de salto alto e sola lisa;
- Manter a casa iluminada;
- colocar um interruptor de luz próximo à cama;
- Instalar corrimão nas escadas e banheiros;
- Manter um banquinho no banheiro para facilitar a lavagem dos pés;
- Realizar visitas periódicas ao oftalmologista;
- O idoso deve ocupar-se com atividades que estimulem a coordenação como dança e artesanato

