

Fisioterapia para Gestantes

- Prevenção de dores;
- Exercícios respiratórios;
- Exercícios para o períneo;
- Exercícios na bola terapêutica;
- Alongamentos;
- Drenagem linfática;
- Relaxamento;
- Hidroterapia;
- Preparação para o parto;
- Facilita a recuperação pós-parto.



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
Ginecologia e Obstetrícia



ACADÊMICAS
Amanda Rocha de Menezes
Ana Paula Gonçalves Palharini

ORIENTAÇÃO
Prof^a. Ana Carolina Sartorato Beleza

Fisioterapia e Orientações Posturais para Gestantes



Alterações posturais ocorridas na gravidez

- A gravidez provoca modificações em todo o corpo, incluindo músculos, articulações e ossos.
- À medida que o útero cresce, o centro de gravidade da mulher se altera, forçando-a a adaptar-se.
- Podem surgir as posturas incorretas, sobrecarregando a coluna vertebral e as articulações, o que pode causar dores.

- Manter uma postura correta é fundamental para se adaptar às modificações do corpo.



- As orientações da Fisioterapia irão ajudar as gestantes a prevenir e tratar os diversos desconfortos desta fase: dor nas costas, inchaços, câimbra, dentre outros.
- Além de ajudar com as atividades de via diária.

Como manter a postura correta durante a gestação?

Levantar da cama: Não levante com a barriga para cima. Você deve virar-se de lado e utilizando os braços, levando as pernas para fora da cama.



Sentar: A cadeira deverá ter encosto e braço de apoio.



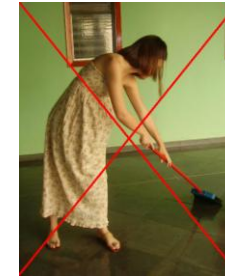
Dormir: Deite-se sempre de lado, de preferência o esquerdo. Utilize um travesseiro na cabeça, outro para apoiar a barriga e entre os joelhos.



Tarefas domésticas em pé: para lavar louça, cozinhar ou lavar roupa apóie um dos pés sobre um banquinho, e alterne-os.



Varrer: Usar vassouras e rodos com cabos mais longos para não se curvar durante a limpeza. Evite rodar o tronco.



Levantar objetos: para pegar objetos do chão ajoelhe-se. Evite dobrar a coluna para frente.



Tomar banho: Utilize um banco no boxe sobre um tapete antiderrapante. Para lavar os pés, sente-se e cruze uma perna sobre a outra.