



Artigo: A STATEMENT ABOUT EXERCISES FOR POLIO SURVIVORS

Tradução – parte III

### EXERCÍCIOS BÁSICOS PARA OS INICIANTE SOBREVIVENTES DA PÓLIO

**“Precauções para a prática: Leve estes exercícios para seu médico e pergunte à ele, se não haverá problemas em vivenciar essa rotina. Não faça exercícios no espaço de uma hora (antes ou depois) das refeições. Não faça exercícios antes de duas horas do horário que você pretende ir dormir. Não continue com os exercícios, caso você se sinta muito cansado ou se não conseguir falar facilmente após exercitar-se. Lembre-se de que você está mais cansado depois dos exercícios e por isso não deve aumentar a frequência da prática; você pode querer dividir os exercícios para completar cinco exercícios na parte da manhã e cinco na parte da tarde. Pare imediatamente quando qualquer exercício lhe causar dor aguda. Se possível, pratique os exercícios quando alguém estiver por perto. Comece completando os exercícios uma vez ao dia. Após duas semanas de exercícios diários e dependendo do quão cansado você se sente após a prática, você pode aumentar os exercícios para duas vezes ao dia. ” David Guy, MS, CPT EUA (ret). *Guy é um fisioterapeuta aposentado que trabalhou tanto em bases militares quanto em universidades. Ao longo de toda sua carreira trabalhou com os sobreviventes da pólio. Atualmente ajuda um grupo de apoio a pólio no estado do Arizona – EUA.***

#### EXERCÍCIOS INICIAIS

1. Sentado em uma cadeira com braços, coloque as mãos sobre os joelhos; em seguida, ao mesmo tempo, levante os braços acima da cabeça e respire profundamente. Abaix os braços e expire. Completar cinco repetições.
2. Sentado em uma cadeira com braços, estique os braços em linha reta apontando para frente; em seguida, lentamente gire seus braços e seu corpo para a esquerda e, em seguida, para a direita. Completar cinco repetições.
3. Sentado em uma cadeira com braços, agarre o descanso do braço da cadeira, inclinando-se para a frente e empurrando o braço da cadeira para baixo com suas mãos, tente levantar suas nádegas da cadeira. Completar cinco repetições.
4. Sentado em uma cadeira com braços, inclinar-se para trás na cadeira e tentar levantar o joelho direito. Abaix o joelho direito e faça o mesmo com o joelho esquerdo. Completar cinco repetições com cada perna.

5. Sentado em uma cadeira com braços, inclinar-se para trás e tente esticar o joelho direito elevando o pé para cima o mais alto que puder. Abaixar o pé direito e fazer o mesmo exercício com a perna esquerda. Completar cinco repetições com cada perna.

6. Descanse de 20 a 30 minutos após o término dos exercícios.

### **Exercícios adicionais**

1. Deitado em sua cama, levante uma perna para cima o máximo que conseguir, sem dobrar o joelho.

2. Deitado em sua cama, coloque uma pequena toalha enrolada atrás de seu joelho e, em seguida, tente apertar a pequena toalha com o mesmo joelho.

3. Deitado em sua cama, dobre as pernas e posicione os pés de modo que fiquem retos na cama. Com as mãos para cima desça em direção aos seus joelhos levantando sua cabeça e ombros.

4. Deitado em sua cama, dobre as pernas e coloque os pés de modo que fiquem retos na cama. Mova ambos os joelhos, tanto quanto possível para a esquerda e depois para a direita, na medida do possível.

5. Deitado em sua cama, dobre as pernas e posicione os pés de modo que fiquem retos na cama. Com as mãos para cima alcance os joelhos em direção à esquerda e virando o corpo também para a esquerda. Fazer o mesmo para a direita.

6. Vire-se de barriga para baixo. Coloque seus braços ao seu lado e tente levantar a cabeça e os ombros tanto quanto possível.

7. Sentado, pegue sua perna e segure-a e, em seguida, tente mover o pé para a esquerda e depois para a direita. Se possível, mantenha o seu joelho para cima, sem segurá-lo.

8. Sentado, mantenha os pés juntos e mova seus joelhos separando-os e depois unindo-os no lugar que você mova seus joelhos.

9. Em pé e segurando em um balcão, mova a perna direita, o máximo que puder para o lado direito. Certifique-se de que os dedos estejam apontados para a frente durante todo o exercício. Faça o mesmo com a perna esquerda.

10. Em pé, segurando em um balcão, dobre os joelhos por cerca de 30 graus. Estique os joelhos.

Repita todos os exercícios acima por 20 vezes, duas vezes ao dia, se puder. Lembre-se de que não deve sentir-se cansado.

Além disso, tentar deitar sobre seu estômago e elevar-se até seus cotovelos. Mantenha os quadris para baixo e em contato com a cama. Permaneça nesta posição por 20 minutos.

### **Flexibilidade e exercícios de respiração para sobreviventes da pólio**

1. Sentado, primeiro mova-se para frente o máximo que conseguir; em seguida, expire e simultaneamente incline-se para a frente o mais longe possível. Depois curve-se para frente e ao mesmo tempo tente alcançar o topo de sua cabeça sendo que você nessa hora deverá respirar profundamente, o quanto mais profundo você puder. Esse exercício deve ser realizado de forma bem lenta e 5 vezes ( 5 repetições).
2. Sentado, levante os braços como se fosse alcançar o teto e ao mesmo tempo inspire o mais profundo possível. Expire e vire-se para a direita o máximo que você conseguir. Retorne a posição inicial e novamente inale ar, respire o mais profundo que conseguir. Em seguida, expire o ar e gire o corpo para a esquerda na medida do possível. Conclua três repetições descansando entre cada repetição.
3. Coloque as duas mãos sobre o joelho direito. Mantenha as mãos e os cotovelos em linha reta e eleve ambas as mãos e para o lado esquerdo virando o corpo também para o lado esquerdo, o máximo que você conseguir. Abaixee as mãos e agora coloque-as sobre seu joelho esquerdo; em seguida, complete o exercício girando para a direita. Conclua três repetições descansando entre cada repetição.
4. Dobre um pedaço de tecido ao meio e depois em 2 terços (pode ser um lenço de tecido). Segure firme o lenço apertando-o pela parte superior e leve-o à três polegadas à frente de sua boca. Usando os lábios, tente imitar um “ beicinho” ( biquinho) e sobre o lenço o mais forte possível para tentar dobrá-lo em 90 graus e tente mantê-lo dobrado nesse ângulo ( 90º) enquanto conta até seis. Complete 5 repetições deste exercício e em seguida descanse por alguns minutos.
5. Coloque as mãos abaixo das costelas apalpando toda a parte superior do abdômen. Simultaneamente expire e comprima a parte superior de seu abdômen. Respire o mais fundo possível e force para tentar tirar suas mãos da posição inicial. Você sentirá um lançamento de pressão em seu abdômen devido ao movimento descendente do diafragma. Completar 5 repetições e descansar por alguns minutos.
6. Sentado, cruze os braços sobre o peito. Gire seu corpo para a direita, o máximo que conseguir, na medida do possível e, em seguida, para a esquerda. Complete 10 repetições.
7. Sentado, puxe o queixo em linha reta para trás e alise a parte de trás do seu pescoço puxando as orelhas diretamente sobre as articulações do ombro. Relaxe depois de cada repetição. Completar 10 séries.
- 8 Sentado, segure os dois braços posicionados para frente, com os cotovelos levemente flexionados. Aperte as omoplatas ao mesmo tempo em direção a sua coluna. Mantenha a posição enquanto conta até cinco e depois relaxe. Completar 10 repetições.
9. Sente-se numa cadeira que possua apoio para os braços. Coloque ambas as mãos sobre os braços da cadeira enquanto segura a sua cabeça, pescoço e tronco , enquanto estica os

braços e ainda levantando as nádegas 2 à 3 centímetros acima do assento da cadeira. Relaxe. Completar 5 repetições.

10. Mantenha-se sentado e nessa posição, tente estourar um balão.