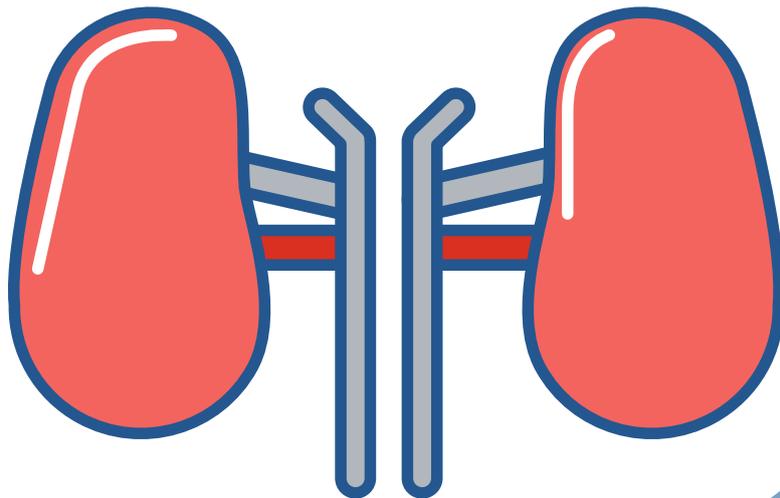




ORIENTAÇÕES DA FISIOTERÁPIA PÓS TRANSPLANTE RENAL



Autores:

Caroline de Godoi da Cruz
Winicius Moro Pereira da Silva
Arlete Ana Motter

Hospital São Vicente FUNEF - Av. Vicente Machado, 401 - Centro, 80420-010 -
Curitiba/PR - (41) 3111-3000

Recomendações

- Ingerir pelo menos 2 litros ou mais de líquidos durante o dia (água, chás, sucos naturais e água de coco);
- Adaptar a alimentação, substituindo alimentos industrializados e processados por opções mais saudáveis e menos calóricas;
- Realizar os exercícios e seguir as orientações passadas de forma disciplinada;



Exercício Respiratório 1



Primeiro puxe o ar pelo nariz de forma profunda, enchendo a sua barriga de ar



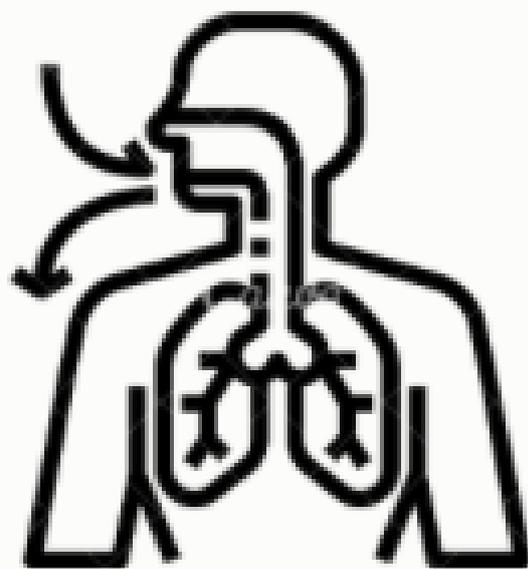
Em seguida solte o ar pela boca, expulsando o ar que está na sua barriga

Realize **2 vezes** de **10 repetições** desse exercício

Exercício Respiratório 2

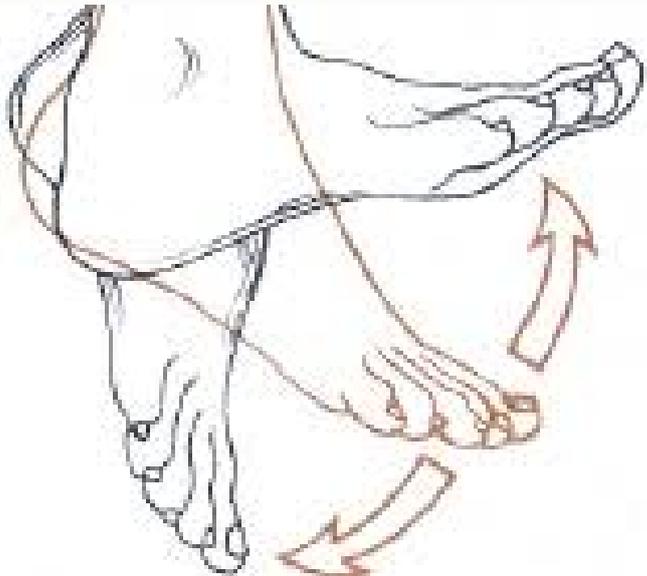
Primeiro puxe o ar pelo
nariz 3 vezes de forma
rápida e profunda;

Em seguida solte o ar
pela boca
normalmente



Realize **2 vezes** de **10 repetições**
desse exercício

Exercício de Profilaxia Circulatória



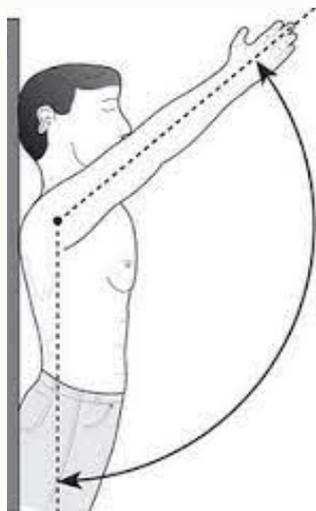
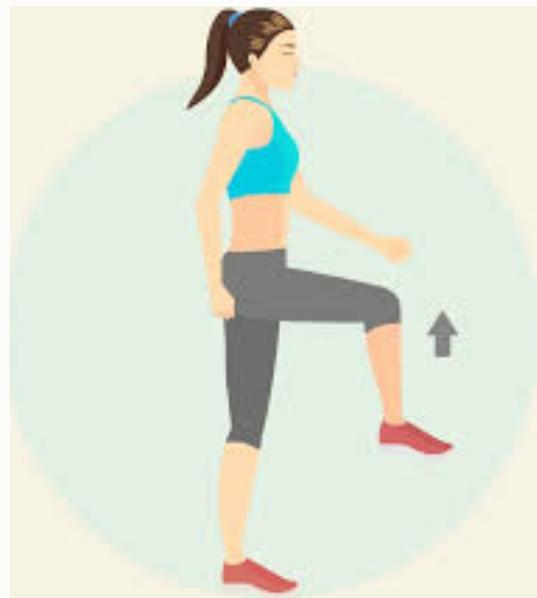
Realize a dorsiflexão, levando os dedos dos pés para cima em direção ao teto;

Em seguida realize a plantiflexão, levando a ponta dos pés para baixo

Realize 3 vezes de 10 repetições de cada movimento

Exercícios de Mobilização e Marcha

Em pé, com as mãos apoiadas na parede ou em outro apoio, realize a marcha estacionária, tirando um pé do chão de cada vez;



Sentado(a) ou em pé, realize a elevação dos braços, puxando o ar na subida e soltando na descida

Realize 3 vezes de 10 repetições de cada exercício



Referências

- TREVISAN, M.E.; SOARES, J.C.; RONDINEL, T.Z.; **Efeitos de duas técnicas de incentivo respiratório na mobilidade toracoabdominal após cirurgia abdominal alta**; Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.4, p. 322-6, out/dez. 2010.
- ONOFRE, T.; FIORE JUNIOR, J.F.; AMORIM, C.F.; MINAMOTO, S.T.; PAISANI, D.M.; CHIAVEGATO, L.D.; **Impacto de um programa precoce de fisioterapia após transplante renal durante a internação: um estudo clínico randomizado controlado**; J. Bras. Nefrol., 39(4):424-432; 2017.
- MEDEIROS, L.K.; ARRUDA, M.F.; **Abordagem Da Fisioterapia No Doente Renal Hemodiáliticamente Ativo**; Revista Interciência – IMES Catanduva - V.1, N°2, junho 2019.
- MARANHÃO, C.C.B.; ROCHA, L.G.; SOUZA, H.C.M.; MARINHO, P.E.M.; **Relação entre tempo de transplante renal e força muscular respiratória: série de casos**; ConScientia e Saúde, 18(1):35-41; jan./mar. 2019.