

OLÁ!

Durante o internamento de Pediatria, vais ser observado por um médico do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação e vais ser orientado por um fisioterapeuta, que te explicará os cuidados que deves começar a ter para te manteres em forma. Vão também ser-te recomendados alguns exercícios, adequados ao teu caso, que deves fazer várias vezes ao dia. O nosso objetivo é impedir o enfraquecimento dos teus músculos, bem como assegurar que faças alguma atividade física enquanto te divertes.



IPO PORTO

INSTITUTO PORTUGUÊS DE ONCOLOGIA DO PORTO FG, EPE

Rua Dr. António Bernardino de Almeida
4200-072 Porto

T +351 225 084 000 Ext. 1402

F +351 225 084 001

www.ipoportor.pt

diripo@ipoportor.min-saude.pt

medicina.fisica@ipoportor.min-saude.pt

Versão 2 / Julho 2015

MANTER-ME EM FORMA

Serviço de Medicina Física e de Reabilitação
Serviço de Pediatria



IPO PORTO

Para cuidar **de si!**

EXERCITA OS TEUS BRAÇOS



Eleva os braços e, de seguida, baixa-os lentamente.

___ vezes

Empurra a parede, como se estivesses a fazer flexões de braços.

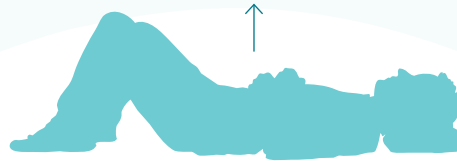
___ vezes



Aperta a bola com as mãos.

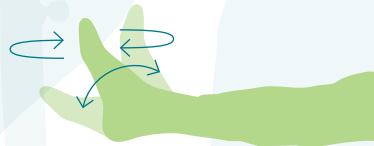
___ vezes

AGORA AS PERNAS!



Eleva a bacia e mantém a posição por breves segundos. ___ vezes

Deitado, move as pernas como se estivesses a andar de bicicleta. ___ vezes



Sentado com as pernas esticadas, roda o pé em diferentes direções. Aproveita e estica a perna e depois leva o joelho ao peito. Repete os passos com a outra perna. ___ vezes

E PARA TERMINAR...



Caminha até à janela, permanece lá, de pé, cerca de 5 a 10 minutos; faz marcha, bicos de pés e calcanhares. ___ vezes

Durante o internamento, o teu desafio é:

- Tomar banho e lavar os dentes sozinho;
- Sentar durante as refeições;
- Passar para o cadeirão, a meio da manhã e a meio da tarde;
- Jogar PlayStation sentado ou de pé, dando preferência a jogos dinâmicos.

Tenta ser autónomo e diverte-te!