



Pode sentar e ficar em pé com assistência

Para pessoas que gostariam de poder remover ou colocar calças e roupas íntimas

E

Para tirar as suas roupas, você deve ser capaz de ficar em pé com o apoio de uma ou ambas as mãos. Se você consegue ficar de pé, de maneira estável, por 30 segundos, você pode tirar ou colocar roupas com a assistência de um cuidador. Realize os exercícios com bastante cuidado por segurança.

1 Exercício de abraço e torção de corpo (3 vezes/lado)



Se abraçe com ambos os braços.



▶ Levante os seus cotovelos na frente do seu rosto



Relaxe e retorne os seus braços



▶ Gire o seu corpo e fique assim por 10 segundos, então faça o mesmo do lado oposto pelo mesmo período.



Alinhe os seus cotovelos verticalmente.

Pode sentar e ficar em pé com assistência

D
E
F
G

2 Exercício de alongamento de ombro e peitoral (3 vezes)

Para relaxar o seu ombro para remover as calças.



Dobre os seus dedos e estenda os seus braços para frente.



Levante lentamente os seus braços para cima da cabeça.



Coloque as suas mãos atrás da cabeça, abra os seus cotovelos e então alongue o seu peitoral por 15 segundos.

3

Treino de alongamento para as coxas (20 segundos / lado)

Para dobrar os joelhos
mais facilmente



*Não levante os calcanhares

Estique uma perna o quanto possível, e então coloque o calcanhar no chão. Coloque a sola do outro pé no chão e então incline o corpo para frente.

*Incline o seu corpo o quanto possível sem exagerar.
*Imagine que está empurrando o umbigo para frente.

4

Treino de descanso em pé (30 segundos/vez)

Para pessoas com hemiparesia
em ficar de pé de modo estável

*Treinamento para pessoas com hemiparesia.



Coloque uma mão atrás da cadeira como um suporte e mantenha-se em pé por 30 segundos.

*Treinamento com o lado do corpo que não está paralisado.
*30 segundos é uma referência, pode ser mais curto.
*Um cuidador deve acompanhar o exercício.



Pé torto

O pé afetado parece ter sofrido uma rotação interna no tornozelo, o que gera um formato torcido do pé que aparece em pessoas com hemiparesia. Esse formato deixa as pessoas incapazes de ficar de pé e andar com estabilidade.

D

E

F

G

Pode sentar e ficar em pé com assistência