

Olá!



Este folder foi elaborado para orientar exercícios terapêuticos destinados a Pacientes submetidos ao Transplante de Células Tronco Hematopoiéticas.

AUTORA:

Natalia Ivy Grando Vieira de Morais

Fisioterapeuta - CREFITO 130582-F

Mestranda em Ciências na área de Oncologia

COLABORADORES:

Prof. Dr. Afonso C. Vigorito

Médico Oncohematologista

Profa. Dra. Carmen Silvia Passos Lima

Médica Oncologista

Prof. Dr. Cármino A. de Souza

Médico Oncohematologista

Profa. Dra Luciana Campanatti Palhares

Fisioterapeuta da Disciplina de Reumatologia e Colaboradora do Programa de Pós-graduação em Oncologia

Referências:

INCA. Orientações sobre o período pós-transplante de medula óssea.

Dantas J. Cartilha de exercícios e orientações aos pacientes com câncer de pulmão, 2019.



2019

ORIENTAÇÕES DA FISIOTERAPIA

Antes e após o Transplante de Células Tronco Hematopoiéticas - TCTH



Durante a internação para o TCTH

Evite permanecer muito tempo deitado. O simples ato de se sentar fora do leito pode trazer benefícios físicos e de bem-estar emocional.



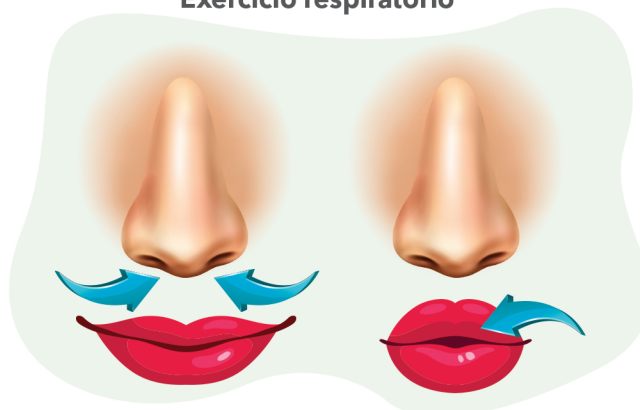
Caminhadas leves no quarto também podem auxiliar a mantê-lo ativo.



Se sentir fraqueza, evite sair do leito sozinho. No hospital há profissionais que podem auxiliá-lo neste momento.

Veja alguns exercícios fáceis de fazer, mas que podem ajudá-lo:

Exercício respiratório



Puxe profundamente o ar pelo nariz com a boca fechada.

E solte o ar lentamente com os lábios semifechados, como se assoprasse uma vela de aniversário.

Repita 10 vezes esse exercício



Deitado você também pode se exercitar. Movimente os tornozelos, levando os pés para baixo e para cima, por 10 vezes.

Crie uma rotina diária durante sua internação para se manter ativo.

Após a alta hospitalar

Realizar atividades regulares como caminhadas leves. Pode ser dentro de casa ou no quintal. De preferência em lugares arejados e protegidos do Sol.



Não fazer musculação, nem atividades de impacto, até a normalização do número de plaquetas.



Após um ano, se tudo correr bem, você poderá retornar aos esportes e a sua rotina de exercícios normais. Lembrando que é sempre importante consultar um profissional capacitado (médico e/ou fisioterapeuta) para orientá-lo.



Hábitos saudáveis com: atividades regulares, alimentação saudável e boas noites de sono, reduzirão a sensação de fadiga, e lha dará mais disposição a sua rotina no dia a dia.