

Para melhorar seu **EQUILÍBRIO**:

ATENÇÃO: realize sob supervisão !!!!!



Ficando em uma perna só:

Apoie em uma cadeira enquanto levanta uma das pernas para cima, realize o mesmo na outra perna.



Mude a superfície: Ande em terrenos diferentes, como na areia da praia ou na grama de um parque.



Olhos fechados: Fique em pé, feche os olhos e mantenha os pés juntos, conte até 10 e abra os olhos novamente. Tente realizar esse exercício 3 vezes.

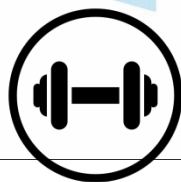


Pratique Tai Chi Chuan: Essa prática incorpora movimentos lentos e relaxantes, que promovem uma maior percepção da respiração e do equilíbrio.

Procure grupos nas unidades básicas de saúde ou parques próximo a sua casa!!



CUIDADOS GERAIS



ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios indicados:

Caminhar



Andar de bicicleta



Nadar



Dançar



FIQUE ATENTO!!



- ✓ Use calçados confortáveis para evitar bolhar e calos;
- ✓ Em caso de muita alteração de sensibilidade prefira exercícios como natação e ciclismo;
- ✓ Carregar consigo um alimento contendo carboidrato para ser usado em caso de hipoglicemia;
- ✓ Fique alerta para sintomas de hipoglicemia durante e após o exercício.

Elaborado por:

Especialização de Fisioterapia em Gerontologia 2019

Supervisão:

Professora Ms. Deise Ferreira
Professora Dra. Clarice Tanaka



FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA

ORIENTAÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS

Diabetes Tipo 2



O QUE É O DIABETES TIPO 2?



A diabetes é caracterizada por valores elevados de glicose no sangue.

Os alimentos que ingerimos são transformados em açúcar e nosso corpo automaticamente, produz insulina.



O excesso de açúcar no sangue ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando a produção não age adequadamente.

DIABETES E SENSIBILIDADE

É comum alteração na sensibilidade, principalmente nos pés, por isso fique atento as seguintes **DICAS E EVITE FERIDAS!**



Examine diariamente os pés e veja se tem bolhas, rachaduras, mudança na cor e na temperatura. Se tiver dificuldades para enxergar, use um espelho ou peça ajuda.

Seque bem os pés, principalmente entre os dedos. Utilize toalha seca e limpa.



Hidrate diariamente os pés, com creme hidratante. **NÃO DEIXE CREME ENTRE OS DEDOS!**



Mantenha as unhas curtas e limpas. Não tente desencravar as unhas e de preferência não remova a cutícula.

Antes de colocar o calçado verifique se não há nada dentro que possa machucar os seus pés.



Para manejo de calos e ruptura da pele procure ajuda na unidade de saúde.

Pergunte ao seu médico se sua sensibilidade nos pés é normal. Se for diminuída, evite aquecer os pés com bolsas de água quente, cobertores elétricos, entre outros.



Use meias de algodão, sem costura e elástico, se possíveis brancas para melhor identificação de machucados e sangramentos.

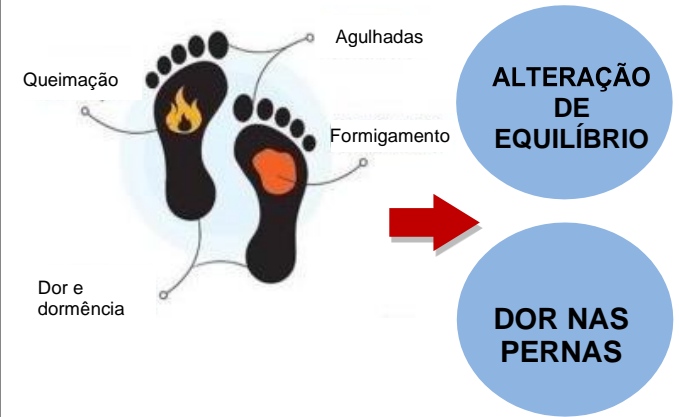
Evite calçados de salto alto, apertados e com costura por dentro. Opte por sapatos confortáveis, macios e sem costura.



Evite andar descalço, mesmo dentro de casa. Dê preferência para calçados fechados.

DIABETES E QUEDAS

Além da alteração da sensibilidade há outros fatores que aumentam o risco de **QUEDA!**



Para melhorar a sensibilidade dos seus pés use diferentes **TEXTURAS NELE!**

