



Para pessoas que gostariam de poder ir ao banheiro por conta própria

A

Vamos manter a independência de ir ao banheiro o quanto seja possível. Para tirar ou colocar as roupas por conta própria, você deve treinar os músculos da coxa e praticar o movimento sincronizado das mãos e das pernas por meio de exercícios de agachamento e movimentos complexos dos dedos.

Além disso, vamos praticar os exercícios de torção de corpo e melhorar a força dos seus braços para conseguir limpar as nádegas adequadamente.

1

Exercícios de mãos e antebraço (10 vezes/série)

Para ser capaz de colocar as calças e roupas íntimas



Pressione suas mãos umas contra as outras com os dedos dobrados. Mantenha os cotovelos firmes e mova o seu antebraço para cima e para baixo.



Pressione suas mãos umas contra as outras com os dedos dobrados. Mantenha os cotovelos firmes e mova o seu antebraço da esquerda para a direita.



Pressione suas mãos umas contra as outras com os dedos dobrados. Mantenha os cotovelos firmes e gire as suas mãos da esquerda para a direita.



***Não estique o seu cotovelo.**

2**Exercício pedra papel (10 vezes)**

Para ser capaz de limpar as nádegas com o papel higiênico



Repita em rotação.

Estique o seu braço direito para a frente do seu corpo para que fique no mesmo nível do seu ombro direito com a palma voltada para frente. Coloque o seu punho esquerdo junto ao seu ombro esquerdo.

3**Exercício de torção abdominal (3 vezes com rotação esquerda e direita)**

Para se manter estável durante a posição de agachamento para remover/colocar as calças e roupas íntimas



Repita o exercício trocando os lados.

Cruze a sua perna direita sobre o seu joelho esquerdo. E empurre o joelho direito com a sua mão esquerda.

Lentamente movendo o seu cotovelo direito para trás ao girar a parte superior do corpo e mantendo a posição.

4**Exercício de joelho (5 vezes)**

Para ser capaz de colocar as calças e roupas íntimas

*Coloque uma cadeira ao lado para evitar quedas.



Fique em pé.

▶ Dobre os seus joelhos lenta e levemente.

▶ Volte à posição original.

▶ Dobre os seus joelhos levemente.

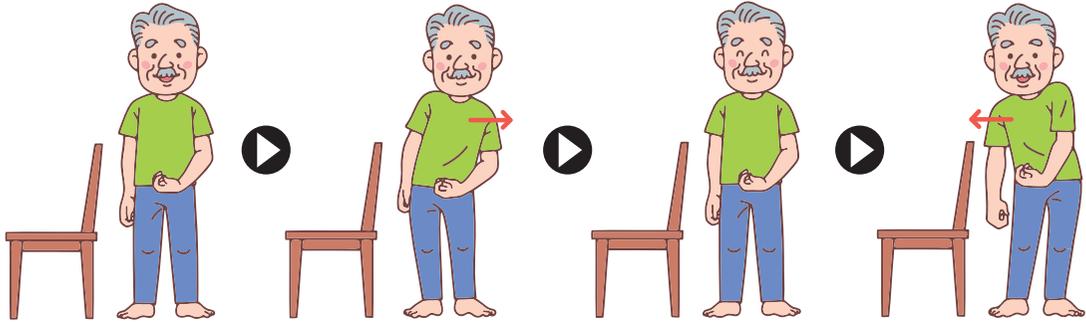
▶ Dobre um pouco mais.

5

Exercício de equilíbrio em pé (10 vezes)

Para se manter estável durante a posição de agachamento para remover/colocar as calças e roupas íntimas

*Coloque uma cadeira ao lado para evitar quedas.



Fique em pé com as suas pernas alinhadas com os ombros.

Desloque o seu peso para a esquerda.

*Quando parado, comece a mudar o peso a partir do lado parado.

Volte ao centro.

Desloque o seu peso para a direita.

6

Exercício dança do macaco (10 vezes)

Balance a parte superior do corpo para cima e para baixo.



Dobre os seus joelhos, fique em pé com os seus braços relaxados.



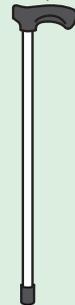
Balance a parte superior do corpo para cima e para baixo.

Coluna Tipos de Auxílio de Mobilidade

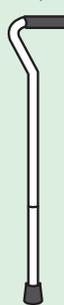
Aumentando a amplitude de mobilidade usando a ferramenta que se adequa aos seus objetivos.



Bengala em formato C



Bengala em formato T



Bengala em formato L



Bengala de quatro pés



Andador



Andador com quatro rodas



Com rodas

*Bengala e andador com quatro pés (e não quatro rodas) são adequados como ferramentas de suporte para se locomover até o banheiro e alterar a postura no banheiro. *Pergunte aos auxiliares da loja para mais detalhes.