Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos

Autor(res)

Rodrigo Guedes Boer
Veronica Marques Dos Santos
Reginaldo Pereira Da Silva
Andreia Sampaio
Lesivanda Da Silva Farias

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

As quedas são cada vez mais comum entre os idosos e, trazendo risco a saúde, assim impossibilitando as atividades diárias, isolamento social, insegurança e depressão, além do risco de cair novamente. A atuação da fisioterapia na prevenção de queda é primordial para a saúde do idoso, através de orientações é possível impedir quedas e reduzir riscos. As alterações fisiológicas e patologias que mais provocam quedas são: doenças de Parkinson, diminuição da visão, osteoporose, labirintite e entre outras.

A fisioterapia na prevenção de quedas pode desenvolver ações educativas, fornecendo orientação para melhoria da saúde estimulando o autocuidado, uma vida mais ativa e independente, levando a melhora do equilíbrio, força muscular e melhor qualidade de vida. Com a pratica de exercícios físicos contribuindo e fornecendo um envelhecimento motor funcional saudável, podendo também contar com uma intervenção fisioterapêutica no ambiente domiciliar, o que pode ser muito benéfico para idosos com dificuldade de acesso aos serviços de saúde. Temos o benefício de usar a cinesioterapia e o uso da reabilitação vestibular que controla o equilíbrio, que é uma estratégia eficaz para prevenir quedas em idosos, sendo a fisioterapia de suma importância apresentando-se um profissional generalista.

A intervenção com atividade física em idosos melhora o desempenho físico e o controle motor do equilíbrio, em conjunto ao treinamento de capacidade aeróbica e treinamento resistido, também são considerados determinantes no desempenho motor, assim gerando autoconfiança e bem estar psicológico aos idosos.