

# Técnicas para Alívio de Pressão

Após uma lesão de medula espinhal, o risco de sofrer uma úlcera de pressão (escara) é grande. A úlcera de pressão é uma ferida causada pela pressão constante na pele. Quando se tem uma lesão na medula espinhal talvez não sinta muito bem certas partes do seu corpo. A pressão na pele de estar deitado e sentado por muito tempo faz com que a circulação do sangue fique bloqueada e isto causa um dano grave à sua pele. Mudando de posição para aliviar a pressão é a melhor maneira para o sangue circular até a sua pele. Para saber mais sobre lesões de pressão, verifique o folheto [Spinal Cord Essentials Pressure Injury Prevention](#).

Mudar de posição para aliviar a pressão a cada 15 minutos. Quando fizer o movimento para aliviar a pressão, deve fazê-lo por 1-2 minutos.

## Aliviando a Pressão na sua Cadeira de Rodas

Quando estiver na sua cadeira de rodas, mude de posição a cada 15 minutos. O movimento para alívio de pressão deve ser feito por 1-2 minutos. Há muitas maneiras diferentes para aliviar a pressão. O seu terapeuta ocupacional ou fisioterapeuta pode dar-lhe sugestões baseadas nas suas necessidades.

- Incliná-lo para a frente em uma mesa, cadeira ou secretária.
- Incliná-lo para um lado e depois para o outro.
- Se puder inclinar a sua cadeira, incline-a para trás o tanto que puder suportar.
- Se tem os braços ou as mãos fracas, preste atenção aos seus cotovelos. Mantenha-os em superfícies macias e troque a posição de repouso com frequência.

### Contactar seu Fisioterapeuta para mais informações.

Originalmente escrito por Andree Gauthier. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito às preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

### CUIDADOS PESSOAIS

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Sc2-2015-11-25

# Técnicas para Alívio de Pressão



## Alívio de pressão na cama

Lesões (úlceras) de pressão também são chamadas 'escaras'. Estar deitado na cama a noite toda sem se mexer coloca-o em um risco mais elevado de sofrer lesões de pressão. Use almofadas para reduzir a pressão nas zonas de alto risco. As zonas de alto risco enquanto dorme são as suas ancas, os calcanhares, o rabo (nádegas) e a parte lombar da coluna.

Deve virar-se na cama pelo menos uma vez por noite. Se não conseguir virar-se sozinho, tenha alguém para o ajudar. Mude de posição ao trocar o lado do corpo em que dorme.

**Contactar seu Fisioterapeuta para mais informações.**

Originalmente escrito por Andree Gauthier. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Sc2-2015-11-25

# Técnicas para Alívio de Pressão



**Contactar seu Fisioterapeuta para mais informações.**

Originalmente escrito por Andree Gauthier. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Sc2-2015-11-25