

Dr. Marco Demange

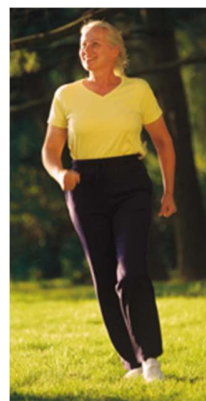
Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Exercícios para idosos

Exercício físico é bom para fortalecer seus ossos e prevenir a osteoporose. Ajuda também na flexibilidade de ligamentos, tendões e movimento das articulações (como do joelho) por tonificar os músculos. Músculos fortalecidos, protegem as articulações. Exercícios ajudam a manutenção da postura, diminuindo a chance de quedas. Além disso, exercícios repetitivos estimulam a produção natural da lubrificação das articulações.

Inicie os exercícios de forma devagar. Consulte-nos antes para saber se haverá mudança nos seus exercícios. Não faça exercícios em caso de gripe, febre, tosse e resfriado. Mas não deixe que uma doença temporária o afaste de vez dos treinos. Retome suas atividades assim que você sarar. Ao reiniciar, comece com pouco peso e atividades leves (início do treino).

Aeróbico



A caminhada é uma boa opção para entrar em forma. Compre um hodômetro e acople-o na cintura. Ele informará quantos passos você caminhou. Inicialmente verifique quantos passos você realiza em um dia normal. Posteriormente, vá aumentando aos poucos a distância percorrida. Formas de aumentar os passos diários são: andar longe de prédios e casas, optar por escadas ao invés de elevadores e subir ativamente as escadas rolantes.

Objetive chegar em 10mil a 15 mil passos por dia. Para isso, é necessário que você planeje um período para exercícios físicos. Andar cerca de 1 Km por dia é um ótimo começo. Inicie com 500metros por dia, nas primeiras duas semanas. Depois, passe a 800 m por dia na 3ª semana e 1,2Km na 4ª. Por fim, ande 1,5 Km na 5ª semana. Quando você se sentir apto para aumentar a distância percorrida, não procure aumentar mais que 800m a 1 Km além da distância habitual, para evitar lesões de sobrecarga. Caminhe com tênis confortáveis e bom amortecimento. Troque de tênis após 6 a 9 meses de ou cerca de 400 Km de uso.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Pare de andar caso sinta náusea e a respiração aumentada não retorne ao normal após 10 minutos.

Quando você evoluir nas caminhadas, adicione outras atividades junto, como bicicleta, yoga, tai chi e dança. Uma excelente opção é a hidroginástica. Ela permite que você se exercite com um peso menor e sem sobrecarga nos joelhos.

Flexibilidade e Agilidade



Sempre alongue-se antes de qualquer atividade física. Isso o ajudará a ganhar flexibilidade, a diminuir a dor muscular e a ter menores chances de lesões no joelho. Ande uns 10 minutos antes de alongar-se, isso ajuda a esquentar seus músculos.

Relaxe e respire durante o alongamento. Segure a posição por 30 segundos. Não pule ou alongue-se com força. Faça vagarosamente, sem dor.

Força

É um treino de resistência. Musculação em academias é uma boa opção, porque há uma variedade de máquinas junto a orientação de um professor. Focar em exercícios para o fortalecimento da região do estômago e das costas (tronco do corpo) é essencial no início. O pilates é uma boa opção para isso.

- *Frequência:* exercite cada grupo muscular (braços, pernas, peitoral, costas, glúteos) 2 vezes por semana. Não treine o mesmo grupo muscular em dois dias seguidos. Dê no mínimo 1 dia de descanso antes de exercitar o mesmo grupo muscular.
- *Velocidade:* Exercícios para força são mais efetivos se realizados devagar. Não balance ou dê arrancadas com o peso.
- *Quantidade:* faça 8 a 12 repetições para cada exercício. Se você consegue fazer 12 repetições sem se cansar, aumente o peso.

Relaxamento

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



O relaxamento ajuda a diminuir a pressão sanguínea, alivia o estresse e ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

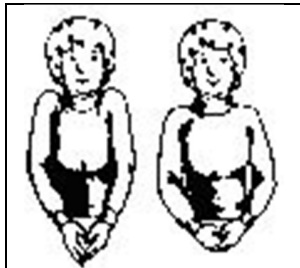
Você pode adicionar o relaxamento depois do programa de exercícios ou em um período separado se preferir. Sente-se e feche seus olhos. Concentre-se na sua respiração profunda. Técnicas de loga e meditação podem ajudar.

Uma série de exercícios para você praticar:

Comece com o Nível 1 e proceda para o próximo nível (nível 2) quando estiver apto. O nível 3 deve ser realizado apenas quando você já tiver treinado por um período o nível 1 e depois o nível 2.

Nível 1

1.



Levante e abaixe os ombros Repita de 8 a 10 vezes.

2.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



Para fortalecer a musculatura flexora da coxa e do abdômen. Sente-se em uma cadeira, e flexione uma perna. Erga a outra perna até a altura do joelho e retorne-a para baixo. Repita de 10 a 15 vezes com ambas as pernas.

3.



Em pé, erga uma das pernas até o peito, com o joelho flexionado. Retorne a posição normal. Repita 5 vezes com ambas as pernas.

4.



Estenda a perna na altura do joelho e retorne lentamente para baixo. Repita 10 a 15 vezes com cada perna.

5.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



Com as mãos sobre o encosto de uma cadeira, erga sua perna para trás e mantenha o joelho estendido. Retorne lentamente. Repita 10 vezes com cada perna.

6.



Apoiado em uma cadeira, agache (sem curvar-se exageradamente) e levante com cuidado. Repita 8 a 12 vezes.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Nível 2

1.



Use um objeto de até 2,5Kg (livro, por exemplo). Flexione seu braço com a mão em direção ao seu ombro. Pode ser feito sentado ou em pé. Repita de 10 a 15 vezes.

2.



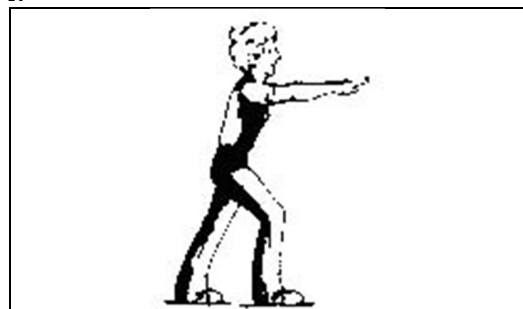
Com as pernas flexionadas no chão e as mãos apoiadas nele, estenda as mãos erguendo o corpo. Depois flexione-as novamente e abaixe o tronco com a cabeça até quase relar no chão. Repita de 5 a 10 vezes.

3.



Deite de lado no chão e estenda ambas as pernas. Deixe o braço sob o corpo para cima. Erga a perna lateralmente até o máximo que conseguir e retorne até a posição inicial. Repita 10 vezes de cada lado.

4.



Em pé, com as mãos no quadril e as pernas lado a lado, estenda a perna direita para frente mantendo o calcanhar da perna esquerda no chão. Ao mesmo tempo, estenda seus braços para frente. Ao retomar a perna direita a posição inicial, abaixe os braços novamente. Faça com cada perna de 5 a 10 vezes.

Nível 3

1.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

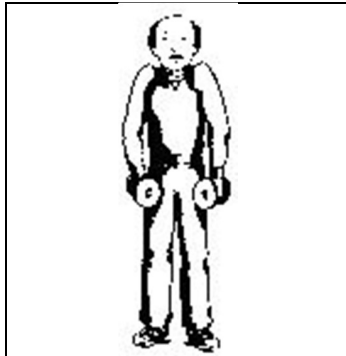
Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

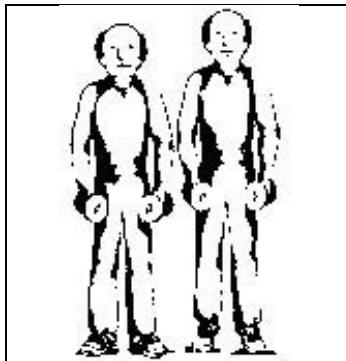
Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



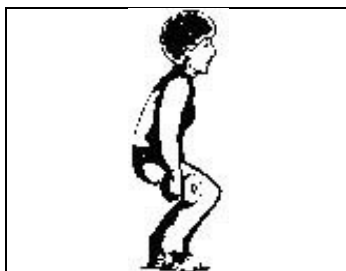
Com pesos nas mãos, erga os ombros para cima e relaxe-os. Expire quando abaixar os ombros. Repita 10 vezes (5 com ombros levantados e 5 com ombros abaixados).

2.



Com peso nas mãos, erga o corpo sobre os dedos do pé. Em seguida relaxe e retome a posição inicial. Repita 10 vezes (5 erguidas e 5 relaxamentos).

3.



Com pesos nas mãos e em pé com os joelhos levemente flexionados, agache até 45° (entre a coxa e o chão). Levante novamente. Expire enquanto estiver abaixando. Repita 10 a 12 vezes.

Hidratação e Nutrição

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



Quando envelhecemos, nós tendemos a ingerir menos água. Nosso corpo precisa de 8 copos de água por dia. Cafés e chás não contam para a hidratação, pois eles agem como diuréticos, reduzindo a água do corpo. Sugerimos a s orientações:

- Procure tomar café da manhã cedo. Como bem no café da manhã e almoço, mas faça refeições leves na janta. Não coma num intervalo menor ou igual a 2 horas antes de dormir.
- Procure comer lanches pequenos entre o café da manhã e o almoço e entre o almoço e o jantar.
- Considere ter uma pequena caminhada antes do café, para ajudar no seu metabolismo.
- Aumente a fibra na dieta em cerca de 20 a 30g por dia. Procure comer pão integral, arroz integral, carne magra (frango e peixe), frutas, verduras e legumes.
- Não coma comida pronta que tem muito sódio e açúcar.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com