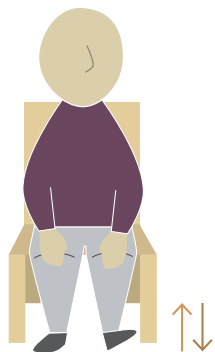


Exercício 3 (repita \_\_\_\_\_ vezes)



Sentado/a, com as costas bem apoiadas na cadeira e os pés bem apoiados no chão, leve a ponta do pé e os dedos para cima e para baixo lentamente.

O calcanhar deve estar sempre apoiado no chão durante o movimento. Faça o mesmo exercício com a outra perna.

Exercício 4 (repita \_\_\_\_\_ vezes)



Deitado/a de barriga para baixo com as duas pernas esticadas, leve uma das pernas para cima e de seguida lentamente para baixo. Faça o mesmo exercício com a outra perna.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
AMADORA / SINTRA

## PÉ DIABÉTICO

### Serviço de Medicina Física e de Reabilitação



ULS  
AMADORA  
SINTRA

SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO

Localização: Piso 1, Zona Central

Contactos: 214 348 483 / 4 (SMFR)



## PÉ DIABÉTICO

QUE CUIDADOS DEVO TER?

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

## COMO SURGE ?

Os/As utentes com Diabetes têm muitas vezes diminuição da sensibilidade e da circulação sanguínea nos pés.

Por este motivo, as feridas só são detetadas já num estadio muito avançado de infeção, o que torna o seu tratamento mais difícil.

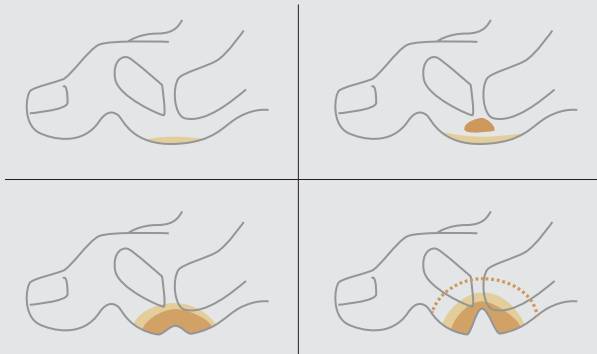


Fig.1 - A) Formação do calo; B) Hemorragia subcutânea; C) Abertura da pele; D) Infeção do pé com Osteomielite

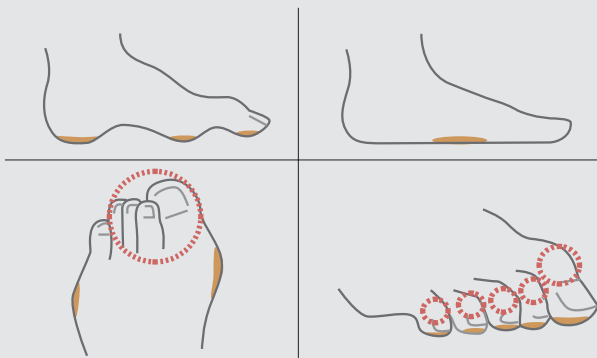


Fig.2 - Locais mais frequentes para o aparecimento das feridas

## PREVINA!

Regra geral, o tratamento das feridas infetadas é muito prolongado e doloroso.

Pode mesmo terminar em amputação. Por isso a prevenção é muito importante.

### 1. Prevenção

O/A Utente com diabetes terá que ter precauções diárias para prevenir o aparecimento de feridas.

#### O que fazer:

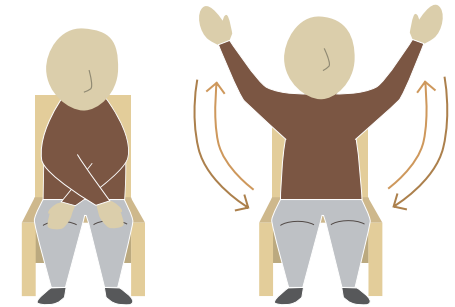
- Observe diariamente os pés e verifique se não há zonas avermelhadas e feridas.
- Utilize um espelho para ver as zonas de difícil acesso.
- Manter uma boa higiene dos pés é fundamental, pelo que os deve lavar diariamente. Após a lavagem deverá secá-los adequadamente.
- Use meias de cores claras e sem costuras.
- Utilize calçado adequado para os seus pés, que não seja muito apertado.
- Verifique se os seus sapatos não têm saliências ou pequenos objetos no seu interior como pedras, areia ou costuras.
- Evite a proximidade do calor (aquecedores, sacos de água quente, lareiras, escalfetas, etc.).
- Corte as suas unhas com cuidado e periodicamente evitando o corte excessivo ou corte arredondado dos cantos.
- Não fume! Esse hábito dificulta a cicatrização das feridas.

## Exercícios

Depois de examinado pelo/a Médico/a de Reabilitação (Fisiatra), deverá iniciar um programa de exercícios com o/a Fisioterapeuta com os seguintes objetivos:

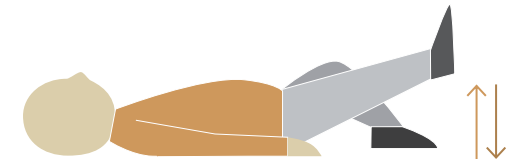
1) Manter as articulações com boa mobilidade; 2) Fortalecer os músculos; 3) Manter uma boa circulação. Os exercícios devem ser realizados não só enquanto estiver internado/a, mas também no domicílio após a alta hospitalar.

### Exercício 1 (repita \_\_\_\_ vezes)



Sentado/a numa cadeira com os braços cruzados e as mãos apoiadas sobre as pernas, levante os braços e encha o peito de ar. Ao descer os braços deite o ar fora.

### Exercício 2 (repita \_\_\_\_ vezes)



Deitado/a de barriga para cima e com uma das pernas dobrada, leve a perna que está esticada para cima e de novo para baixo lentamente. Faça o mesmo exercício com a outra perna.