

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE TELESSAÚDE

Associação Americana de Fisioterapia (APTA)
www.apta.org



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FISIOTERAPIA PÉLVICA

Rua Olinda Rosa da Conceição,
664 - Ingleses do Rio Vermelho,
Florianópolis - SC, 88058-336

www.abfp.org.br | @abfp_oficial
contato@abfp.org.br

TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO LIVRE
POR: Cristiane Carboni

MEMBRO ABFP COLABORADORA
Dra. Cristiane Carboni /ABFP n°225
E-mail: criscarboni@hotmail.com

O que é Telessaúde?

Telessaúde é o uso da comunicação eletrônica para fornecer remotamente informações e serviços de saúde. Muitos estudos mostram que a telessaúde pode ser uma forma eficaz de tratamento que pode capacitar os pacientes e permitir que os prestadores ofereçam atendimento de alta qualidade, maior acesso e maior satisfação do paciente.

Quais são os benefícios no uso da telessaúde para a fisioterapia?

Existem várias maneiras pelas quais a telessaúde pode ser um método benéfico, às vezes preferido, para a fisioterapia:

- Você pode permanecer no caminho certo e continuar o progresso em direção a seus objetivos com seu programa individual de fisioterapia em casa. Telessaúde é um formato eficiente, eficaz e seguro - horários flexíveis, sem necessidade de sair de casa.
- Você pode executar seu programa e estratégias de FISIOTERAPIA em seu ambiente da vida real, permitindo que ele ofereça recomendações e estratégias aplicáveis e realistas.

Quais os tipos de tratamento podem ser feitos em um formato de telessaúde (vídeo)?

Instrução e progressão do programa de tratamento

- Exercícios terapêuticos: fortalecimento, alongamento, condicionamento;
- Instrução sobre técnicas individualizadas musculares que você pode executar em si mesmo;
- Avaliação ergonômica / mecânica corporal / postural e estratégias para as atividades diárias;
- Atividades da vida diária, incluindo melhores estratégias para movimentos de transição que causam dor, perdas urinárias ou disfunções do assoalho pélvico;



- Estratégias posicionais de cuidados com fisioterapia pélvica para crianças ;
- Posições de sono / lazer;
- Estratégias de controle da dor em seu ambiente doméstico.

Educação sobre dor

- Uso de exercícios terapêuticos, posicionamento e modalidades domésticas para tratamento da dor;
- Exercícios e técnicas de respiração / relaxamento.

Reabilitação do assoalho pélvico

- Aprenda sobre sua anatomia do assoalho pélvico e como ela funciona;
- Exercícios prescritos individualizados para os músculos do assoalho pélvico;
- Saúde da bexiga e / ou intestino;
- Análise de diário miccional e questionários;
- Terapia comportamental da bexiga / intestino.

O que pode ser feito por mim, se não posso ver meu fisioterapeuta pessoalmente?

Embora a terapia manual e outras técnicas práticas possam ser incluídas em suas sessões de fisioterapia na clínica, existem muitas técnicas e tratamentos terapêuticos eficazes que podem ser feitos por meio de feedback verbal, visual e auditivo com seu fisioterapeuta. Ao considerar suas sessões na clínica, você perceberá que a terapia prática é apenas uma parte do plano de tratamento maior. É importante que trabalharmos juntos para estabelecer estratégias e técnicas que o capacitem e que você o faça independentemente. Se necessário, você pode receber instruções do seu fisioterapeuta sobre técnicas específicas de tratamento manual para você fazer por conta própria como um programa domiciliar entre as sessões de fisioterapia. Manual e outras técnicas práticas são apenas algumas das muitas ferramentas que podemos usar para atingir esse objetivo.

E se eu estou com dor?

Nossos fisioterapeutas têm experiência no tratamento da dor usando uma variedade de técnicas terapêuticas, muitas das quais podem ser fornecidas no formato de telessaúde. A utilização dessas estratégias em tempo real com seu terapeuta via telessaúde pode ser bastante útil para aplicação imediata em seu ambiente doméstico e de trabalho. Durante uma sessão de telessaúde, o seu fisioterapeuta pode ter uma noção das configurações reais de lazer e trabalho em sua casa. Por sua vez, o terapeuta pode personalizar recomendações para minimizar o estresse musculoesquelético e otimizar posições, postura e mecânica corporal em seu ambiente doméstico em tempo real. Existem muitas técnicas e tratamentos terapêuticos eficazes que podem ser feitos por meio de feedback verbal, visual e auditivo com seu fisioterapeuta. Acreditamos que é importante capacitar nossos pacientes a encontrar estratégias e técnicas que, em última análise, possam ser realizadas de forma independente.



Se grávida ou no pós-parto, posso usar a telessaúde para fisioterapia?

Gravidez e condições pós-parto, incluindo dor nas costas e pélvica, condições do assoalho pélvico, dor na cicatriz, diástase do reto e outras condições músculo-esqueléticas podem ser tratadas em fisioterapia via telessaúde. A telessaúde é um método seguro, eficiente e conveniente para receber o atendimento individualizado necessário em sua própria casa.

- Prescrição individualizada de exercícios terapêutico pré e pós-natal;
- Manejo da dor nas costas e nas articulações pélvicas;
- Ergonomia pré e pós-natal, mecânica corporal, avaliação postural e estratégias para atividades diárias, incluindo avaliação em casa, equipamento;
- Estratégias posicionais nos cuidados com o bebê, puericultura;
- Assoalho pélvico pré e pós-natal e reabilitação abdominal;
- Estratégias posicionais e exercícios para o trabalho de parto.