

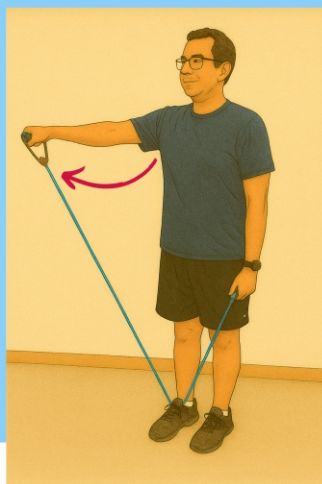
Exercícios para pacientes com

MIELOMA MÚLTIPLO



Folheto com orientações sobre exercícios voltados para o bem-estar de pacientes com mieloma múltiplo.

"MMYE-FIT: O Papel do Exercício Físico em Pacientes com Mieloma Múltiplo"



10) Treinamento dos membros superiores com elástico – 4

·Pise com um dos pés sobre o elástico. Segure os puxadores com cada uma das mãos com os braços ao longo do corpo.

·Do mesmo lado em que está pisando no elástico, eleve o braço para trás, puxando o elástico para trás, mantendo o cotovelo esticado. A outra mão apenas fica segurando o puxador sem puxar o elástico.

·Puxe o elástico respeitando o seu limite.

·Mantenha tracionado por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial.

·Repita o exercício conforme sugerido pela equipe e faça o exercício com outro braço, alterando também o pé que está pisando no elástico.



POR QUE O EXERCÍCIO FÍSICO PODE SER IMPORTANTE PARA MIM?

Fazer exercícios leves e com regularidade pode ajudar muito no seu bem-estar. Estudos mostram que a prática de atividade física pode:

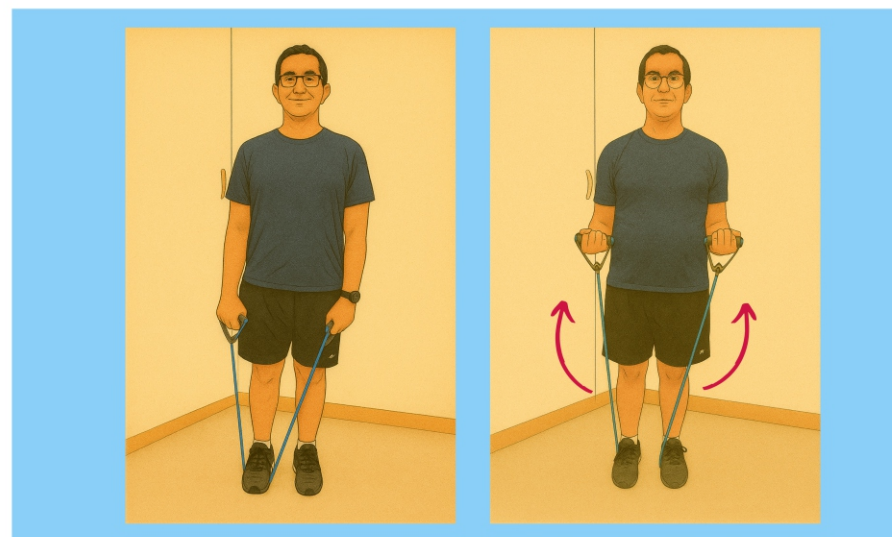
- Reduzir o cansaço (fadiga);
- Aumentar a força muscular e a disposição;
- Melhorar a respiração e a capacidade do coração (capacidade aeróbica);
- Ajudar a dormir melhor e;
- Melhorar o humor e diminuir o sofrimento emocional.

Além disso, os exercícios podem fortalecer o sistema imunológico, que muitas vezes fica enfraquecido pelo mieloma ou pelo tratamento. Os exercícios podem ajudar o corpo a se proteger melhor contra infecções.

Também foi observado que a atividade física pode melhorar a qualidade do sangue e ajudar a manter os ossos mais fortes — especialmente quando inclui exercícios de resistência, como o uso de faixas elástica, por exemplo.

8) Treinamento dos membros superiores com elástico – 2

- Pise com um dos pés sobre o elástico. Segure os puxadores com cada uma das mãos com os braços ao longo do corpo.
- Mantendo a posição dos braços, dobre os cotovelos. Tente dobrar o suficiente para gerar uma resistência causada pelo elástico, respeitando seu limite.
- Mantenha a resistência por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe.



9) Treinamento dos membros superiores com elástico – 3

- Pise com um dos pés sobre o elástico. Segure os puxadores com cada uma das mãos com os braços ao longo do corpo.
- Do mesmo lado em que está pisando no elástico, eleve o braço lateralmente, puxando o elástico para cima, mantendo o cotovelo esticado. A outra mão apenas fica segurando o puxador sem puxar o elástico.
- Eleve até no máximo a altura do ombro ou menos, respeitando o seu limite.
- Mantenha tracionado por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial.
- Repita o exercício conforme sugerido pela equipe e faça o exercício com outro braço, alterando também o pé que está pisando no elástico.

7) Treinamento dos membros superiores com elástico – 1

·Pise com um dos pés sobre o elástico. Segure os puxadores com cada uma das mãos com os braços ao longo do corpo.

·Do mesmo lado em que está pisando no elástico, eleve o braço puxando o elástico para cima, mantendo o cotovelo esticado. A outra mão apenas fica segurando o puxador sem puxar o elástico.

·Eleve até no máximo a altura do ombro ou menos, respeitando o seu limite.

·Mantenha tracionado por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial.

·Repita o exercício conforme sugerido pela equipe e faça o exercício com outro braço, alterando também o pé que está pisando no elástico.



CUIDADOS IMPORTANTES ANTES DE COMEÇAR

Mesmo podendo ser muito benéfico, o exercício físico precisa ser feito com atenção e segurança. O mieloma pode deixar os ossos mais fracos, por isso, é fundamental seguir as recomendações da equipe de médicos e de fisioterapeutas e evitar certos movimentos ou atividades mais intensas. Pois como dito anteriormente, os ossos podem estar mais frágeis e, assim, eles ficam mais sujeitos a fraturas.

Por isso, antes de iniciar os exercícios, é essencial tomar alguns cuidados para garantir sua segurança e bem-estar:

- **Sempre faça os exercícios acompanhado** de um familiar ou amigo;
- **Siga atentamente as orientações** de exercícios deste folheto;
- **Escolha um ambiente seguro**, com espaço livre e sem objetos no chão, para evitar tropeços ou batidas durante os movimentos;
- **Use roupas confortáveis** que permitam movimentos livres e use calçados (baixos, sem saltos) que fiquem firmes nos pés (**não use chinelos** durante os exercícios), especialmente se for fazer exercícios em pé;

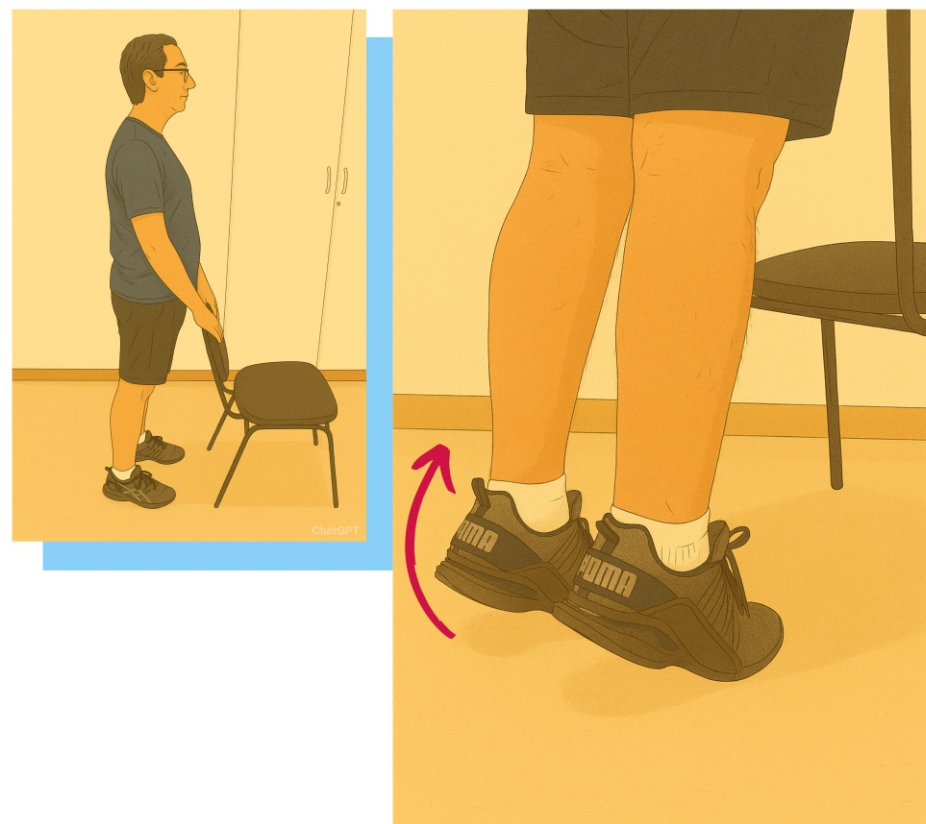
CUIDADOS DURANTE OS EXERCÍCIOS

Enquanto estiver se exercitando, siga estas orientações para manter a atividade segura e proveitosa:

- **Respeite os limites do seu corpo** — evite se esforçar além do que consegue.
- **Alterne os exercícios entre os dias da semana.** Utilize a seguinte rotina: se fez exercícios com os braços ontem, faça apenas os exercícios com as pernas hoje e, amanhã, volte a fazer apenas com os braços.
- **Os exercícios podem ser feitos até 5 vezes por semana.**
- **Respire tranquilamente** durante os movimentos e siga o ritmo recomendado;
- **Faça pausas frequentes** entre os exercícios para descansar;
- **Hidrate-se bem** antes, durante e depois da atividade;
- Se sentir **dor nova** ou perceber piora de uma dor antiga, **pare imediatamente** e informe a equipe de médicos e fisioterapeutas;
- Se tiver **dúvidas**, entre em contato com a equipe médica e de fisioterapeutas.

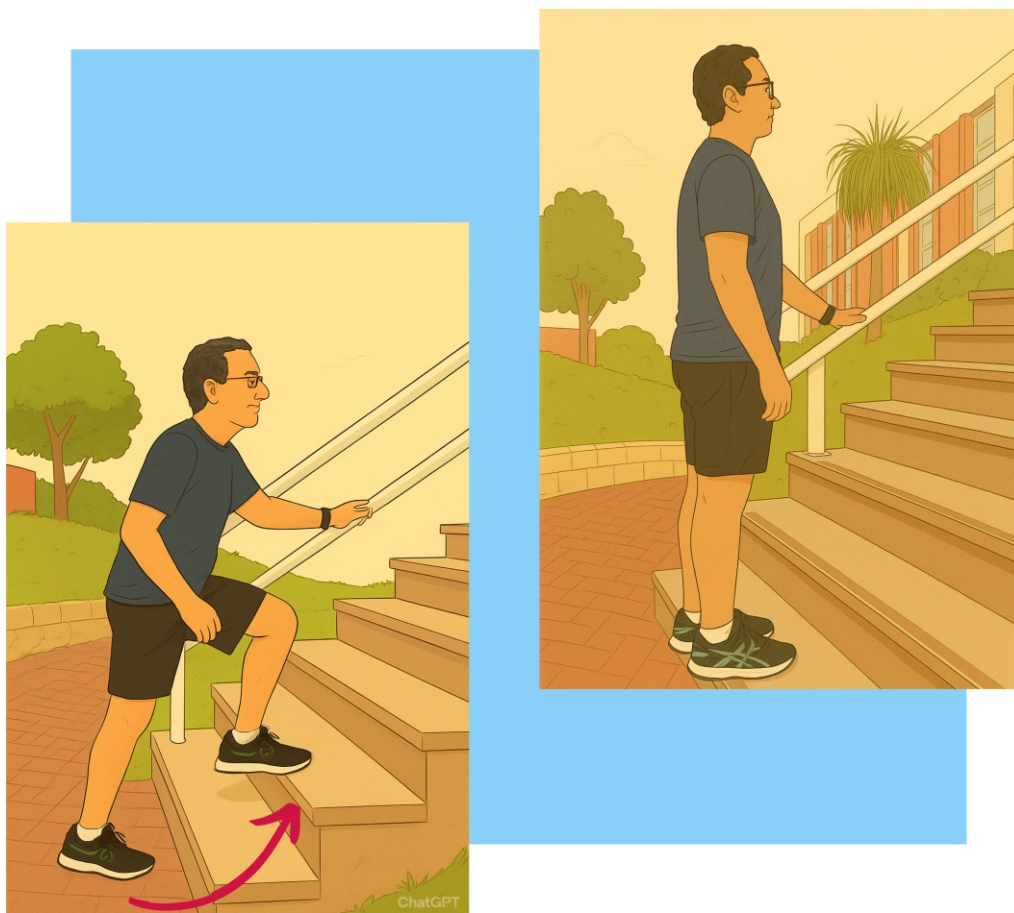
6) Treinamento dos membros inferiores

- Apoie as mãos em uma superfície firme, por exemplo, o encosto de uma cadeira
- Mantenha os pés alinhados e separados na largura dos ombros.
- Eleve o corpo mantendo os joelhos esticados e segurando no apoio com as mãos.
- Mantenha a posição por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe.



5) Degrau

- Fique de frente para um degrau e segure no corrimão para manter o equilíbrio.
- Suba com o pé direito primeiro e, depois, com o pé esquerdo no mesmo degrau.
- Desça, apoiando primeiro o pé direito e, depois, o pé esquerdo no chão.
- Repita o exercício conforme sugerido pela equipe e, na sequência, faça o exercício no outro braço.



LEMBRE-SE

- Os efeitos dos exercícios aparecem aos poucos. É um processo gradual, e isso é esperado.
- Um sinal de que sua condição física e força estão melhorando é quando você percebe que os exercícios estão ficando mais fáceis, ou seja, que consegue fazê-los com pouca ou nenhuma dificuldade.
- Quando isso acontecer, a equipe de médicos e fisioterapeutas poderá avaliar se é o momento de aumentar a intensidade ou a carga dos exercícios de forma segura.

Observações:

O que será necessário para fazer os exercícios?

Para fazer os exercícios você vai precisar de alguns equipamentos simples, como:

- Uma cadeira e;
- Uma faixa elástica.

EXERCÍCIOS EM POSIÇÃO DEITADA



Siga a orientação da equipe em relação ao número de repetições para cada exercício.

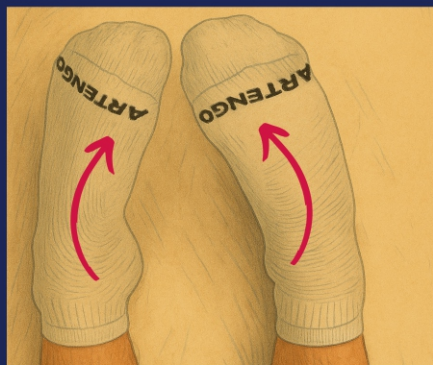
ATENÇÃO: para fazer quando estiver deitado(a), a cama precisa ficar um pouco longe da parede e de outros obstáculos, para que os braços não possam bater durante os exercícios. Use meias nos pés para os exercícios nesta posição.

1) Movimentos dos pés (livres)

Movimente os pés para frente e para trás



Gire os pés para um lado e depois para o outro



4) Flexões na parede

- Fique em pé em frente a uma parede a cerca de 1 braço de distância.
- Apoie a duas palmas das mãos na parede nas altura e largura dos ombros.
- Mantenha os pés alinhados e separados na largura dos ombros.
- Mantendo as costas o mais reto possível, aproxime o tronco da parede lentamente, sem movimentar os pés, que devem ficar bem apoiados no chão. (seta para direita na fig.37)
- Empurre as mãos na parede e retorne lentamente à posição inicial. (seta para esquerda na fig.38)
-
- Retorne lentamente para a posição normal. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe.
- Quanto mais longe estiver da parede, mais difícil será o exercício. Para início deste exercício, pode começar ficando mais próximo à parede.



3) Alongamento -3

- Fique em pé em frente a uma parede a cerca de 1 braço de distância.
- Apoie as palmas das mãos na parede nas altura e largura dos ombros e coloque um dos pés à frente do corpo com o joelho desta perna ligeiramente dobrado.
- Aproxime o tronco da parede, sem movimentar os pés, que devem ficar totalmente apoiados no chão.
- A perna que está mais distante da parede deve ficar esticada.
- Quanto mais próximo o tronco ficar da parede mais deverá sentir alongar os músculos atrás da perna que está esticada. Mantenha a posição por aproximadamente 30 segundos.
- Retorne lentamente para a posição normal. Repita o alongamento conforme sugerido pela equipe e, na sequência, faça o alongamento para o lado oposto.



2) Treinamento dos membros inferiores (livre) - 1

- Deitado de lado, dobre o joelho da perna que estiver encostada na cama.
- Eleve a outra perna com os joelhos esticados, respeitando seu limite;
- Mantenha a perna elevada por cerca de 2 segundos e desça lentamente até encostar na cama. Repetir o exercício, conforme sugerido pela equipe.
- Apoie o outro lado do corpo na cama e repita o exercício com outra perna.



3) Treinamento dos membros inferiores (livre) - 2

- Deitado de lado, mantenha o joelho esticado da perna que está encostada na cama.
- Dobre o joelho da outra perna e apoie este pé sobre a cama.
- Eleve a perna que está encostada na cama, mantendo este joelho esticado.
- A elevação deve ser até próxima à altura do joelho da outra perna ou menos, respeitando seu limite.
- Mantenha a perna elevada por cerca de 2 segundos e desça lentamente até encostar na cama. Após repetir o exercício, conforme sugerido pela equipe, apoie o outro lado do corpo na cama e repita o exercício com outra perna.



4) Treinamento dos membros inferiores (livre) - 3

- Deitado, de barriga para cima, dobre um dos joelhos, apoiando o pé sobre a cama.
- Levante a outra perna, que está com o joelho estendido, até a altura ou menos em relação ao outro joelho que está dobrado, respeitando seu limite.
- Mantenha a perna elevada por cerca de 2 segundos e desça lentamente até encostar na cama. Após repetir o exercício, conforme sugerido pela equipe, repita o exercício com outra perna.



Uso do elástico deitado

- Posicionamento do elástico: Deitado, de barriga para cima, dobre os joelhos e pise sobre o elástico, mantendo-o bem fixo.



EXERCÍCIOS EM PÉ



ATENÇÃO: para fazer quando estiver em pé, fique um pouco longe da parede e de outros obstáculos, para que os braços não batam durante os exercícios. Use calçados (baixos, sem saltos) que fiquem firmes nos pés (**não** use chinelos durante os exercícios).

1) Alongamento -1

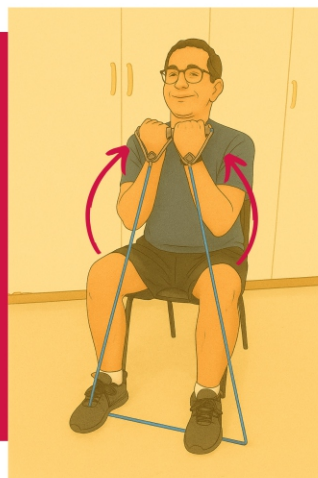
- Dobre o pescoço para um dos lados do corpo e, como braços do mesmo lado, auxilie com uma leve tração.
- Mantenha dobrado por aproximadamente 30 segundos. Retorne lentamente para a posição normal.
- Repita o alongamento conforme sugerido pela equipe e, na sequência, faça o alongamento para o lado oposto.



2) Alongamento -2

- Eleve um dos braços até a altura dos ombros.
- Coloque a mão do outro braço um pouco acima do cotovelo e puxe, mantendo a pressão por aproximadamente 30 segundos.
- Retorne lentamente para a posição normal. Repita o alongamento conforme sugerido pela equipe e, na sequência, faça o alongamento para o lado oposto.





5) Treinamento dos membros superiores com elástico - 1

- Deitado de barriga para cima, prenda o centro do elástico com os pés apoiados sobre a cama, de forma a manter os joelhos dobrados.
- Segure as alças dos elástico (uma em cada mão), com o sentido das mãos voltadas para cima.
- Em seguida, dobre os cotovelos, puxando o elástico com cada mão. Mantenha os cotovelos dobrados por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial.



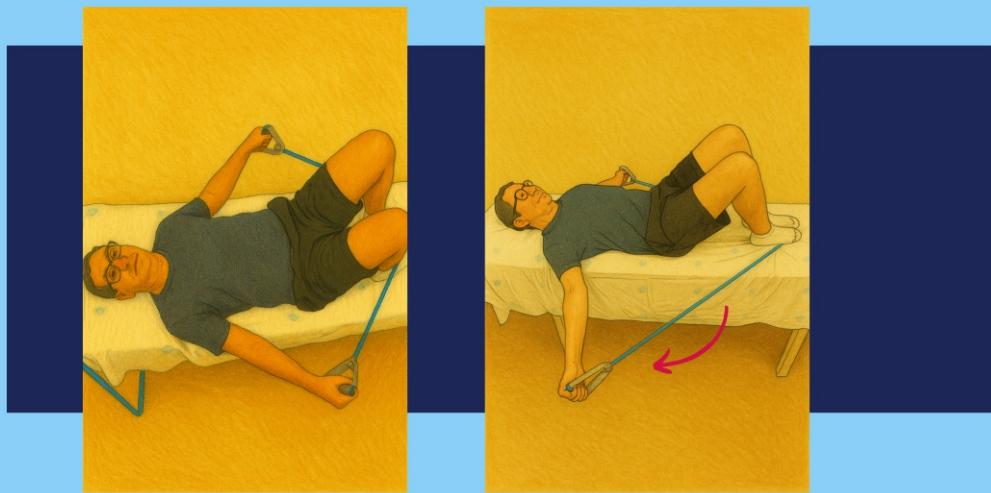
6) Treinamento dos membros superiores com elástico - 2

- Deitado de barriga para cima, prenda o centro do elástico com os pés apoiados sobre a cama, de forma a manter os joelhos dobrados.
- Segure as alças dos elástico (uma em cada mão), com o sentido das mãos voltadas para baixo e com os cotovelos estendidos.
- Em seguida, abra os braços, sem dobrar os cotovelos, puxando o elástico com cada mão. Mantenha os braços abertos por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício, conforme sugerido pela equipe

7) Treinamento dos membros superiores com elástico - 4

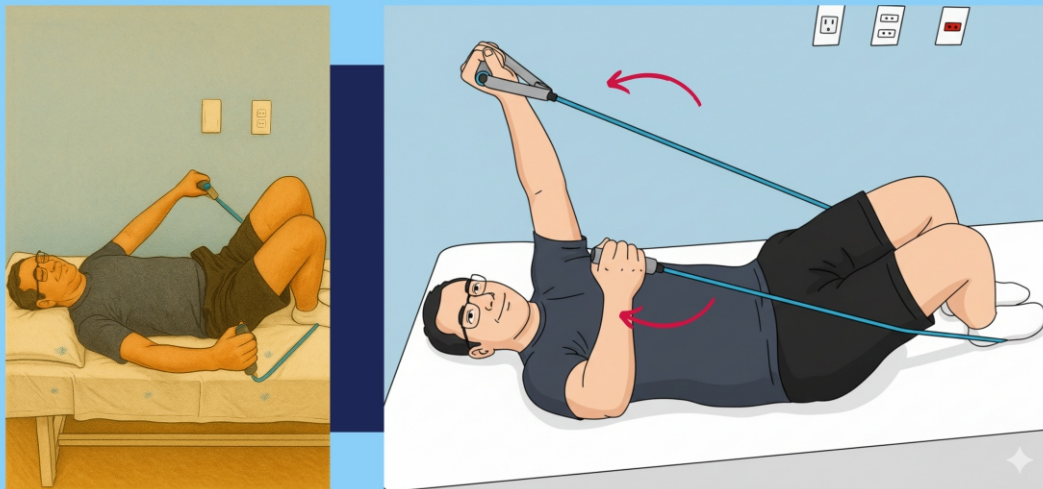
- Sentado em uma cadeira, pise apenas com um dos pés sobre uma parte do elástico (cerca de 2/3) e a parte mais curta deverá ficar voltada para o meio das pernas.
- A mão contrária ao pé que está pisando no elástico deve segurar o puxador da parte mais curta do elástico.
- A outra mão deverá segurar o puxador da parte mais longa do elástico e este braço deverá ficar esticado e levantado parcialmente (cerca de 90 graus).
- Mantendo a elevação deste braço, tracionar no sentido horizontal o elástico, na direção oposta, isto é, se este braço for o direito, tracionar em direção à esquerda e vice-versa.
- A força exercida deverá ser o suficiente para gerar uma resistência causada pelo elástico, respeitando seu limite.
- Mantenha a resistência por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe e, na sequência, faça o exercício no outro braço.





7) Treinamento dos membros superiores com elástico - 3

- Deitado de barriga para cima, segure as alças dos elástico (uma em cada mão), com o sentido das mãos voltadas para baixo e com os cotovelos estendidos.
- Em seguida, levante os braços para frente, sem dobrar os cotovelos, puxando o elástico com cada mão.
- Mantenha os braços levantados por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício, conforme sugerido pela equipe.



5) Treinamento dos membros superiores com elástico - 2

- Sentado em uma cadeira, com os braços um pouco elevados e com cotovelos esticados, segure o elástico pelos puxadores com ambas as mãos, que devem ficar voltadas para baixo.
- Os pés devem pisar no centro do elástico, para esta parte se manter fixa sobre o chão.
- Eleve os braços até a altura dos ombros e mantenha a resistência por cerca de 2 segundos.
- Retorne à posição inicial. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe.



6) Treinamento dos membros superiores com elástico - 3

- Sentado em uma cadeira, com os braços ao longo do corpo e com cotovelos dobrados parcialmente (ângulo de 90 graus, aproximadamente), segure o elástico pelos puxadores com ambas as mãos, estando as mãos voltadas para cima.
- Os pés devem pisar no centro do elástico, para esta parte se manter fixa sobre o chão.
- Mantendo a posição dos braços, dobre os cotovelos. Tente dobrar o suficiente para gerar uma resistência causada pelo elástico, respeitando seu limite.
- Mantenha a resistência por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe.

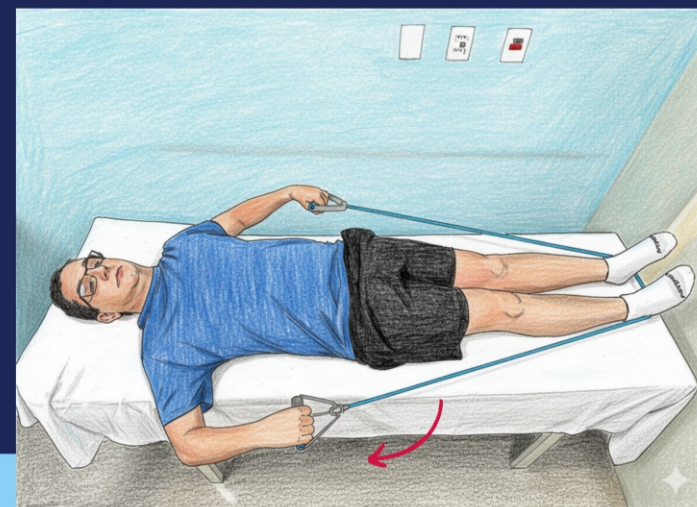
4) Treinamento dos membros superiores com elástico - 1

- Sentado em uma cadeira, com os braços ao longo do corpo e com cotovelos dobrados parcialmente (ângulo de 90 graus, aproximadamente), segure o elástico com ambas as mãos, estando as mãos voltadas para cima.
- Mantendo a posição dos cotovelos e sem abrir os braços, afaste uma mão em relação à outra.
- Tente afastar uma mão da outra o suficiente para gerar uma resistência causada pelo elástico, respeitando seu limite.
- Mantenha a resistência por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe.



8) Treinamento dos membros superiores com elástico - 4

- Deitado de barriga para cima, segure as alças dos elástico (uma em cada mão), com o sentido das mãos voltadas para baixo e com os cotovelos estendidos.
- Em seguida, dobre os cotovelos e abra os braços, puxando o elástico com cada mão ao mesmo tempo.
- Mantenha os braços abertos por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício, conforme sugerido pela equipe.



EXERCÍCIOS EM POSIÇÃO SENTADA



Siga a orientação da equipe em relação ao número de repetições para cada exercício.

para fazer quando estiver sentado(a), a cadeira precisa ficar um pouco longe da parede e de outros obstáculos, para que os braços não batam durante os exercícios. Use calçados (baixos, sem saltos) que fiquem firmes nos pés (**não** use chinelos durante os exercícios).

1) Treinamento dos membros inferiores (livre)

·Sentado em uma cadeira, estique os joelho de uma das pernas. Mantenha a perna esticada por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Após repetir o exercício, conforme sugerido pela equipe, faça o exercício com outra perna.



2) Treinamento dos membros superiores (livre) - 1

- Sentado em uma cadeira, eleve os braços para frente até a altura dos ombros e dobre os cotovelos.
- Estique os cotovelos e os mantenha esticados por cerca de 2 segundos.
- Retorne para a posição inicial. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe.



3) Treinamento dos membros superiores (livre) - 2



- Sentado em uma cadeira, com os braços um pouco abertos até a altura dos ombros, dobre os cotovelos com as mãos abertas voltadas para frente.
- Encoste as mãos na cabeça na altura das orelhas e, em seguida, estique os cotovelos mantendo os braços elevados.
- Mantenha os cotovelos esticados por cerca de 2 segundos e retorne para a posição inicial. Repita o exercício conforme sugerido pela equipe.