



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.URFT.091 - Página 1/2	
Título do Documento	ESCADA DE CANTO EM L	Emissão: 06/11/2019	Próxima revisão: 06/11/2021
		Versão: 02	

1. OBJETIVO(S)

- Treino funcional para subir/descer rampas e escadas;
- Melhora da força muscular dos membros inferiores;
- Treino do equilíbrio e propriocepção;
- Reabilitação de movimentos e treino da marcha em pacientes.

2. MATERIAL

Escada e rampa com corrimão (escada de canto em L).

3. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

- Higienizar as mãos em momentos essenciais e necessários de acordo com o fluxo de cuidados assistenciais para prevenção de IRAS (infecções relacionadas à assistência à saúde) causadas por transmissão cruzada pelas mãos conforme orientações do POP/CCIH/001/2019;
 - Deixar o acesso livre para o paciente até a escada de canto em L;
 - Conduzir o paciente até a escada de canto;
 - Esclarecer ao paciente os objetivos do exercício e dar as instruções de execução (subir/descer escada, subir/descer rampa, variações do exercício, número de repetições, tempo de descanso);
 - Observar a execução do exercício, corrigir possíveis erros e auxiliar o paciente, quando necessário;
 - Finalizar a conduta e garantir que o paciente esteja seguro e estável.
- Deve-se atentar para as seguintes contra-indicações: dor excessiva durante a realização da atividade; pacientes com incapacidade funcional e o risco de quedas.

4. REFERÊNCIAS

- SILVA, RD; CAMPOS, VC. **Cinesioterapia - Fundamentos Teóricos para Prática**. 1. ed. São Paulo: Coopmed; 2015.
- KISNER C, Colby LA. **Exercícios Terapêuticos: fundamentos e técnica**. 6. ed. São Paulo: Manole; 2015.




Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.URFT.091 - Página 2/2	
Título do Documento	ESCADA DE CANTO EM L	Emissão: 06/11/2019	Próxima revisão: 06/11/2021
		Versão: 02	

GAINO, M. **Manual prático de cinesioterapia - terapia pelo movimento**. 1. ed. São Paulo: Roca; 2010.

5. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
01	13/03/2017	Elaboração do documento.
02	06/11/2019	Revisão do documento de acordo com a Norma da Sede NO.SGQVS.001.

Elaboração Sandra Nagaumi Gurgel Ivana Araújo Pereira Francisco de Assis do Nascimento Sabrina Siqueira Casado	Data: 06/11/2019
Revisão Andressa Bomfim Lugon Favero	Data: 11/11/2019
Validação Lecidamia Cristina Leite Damascena	Data: 14/11/2019
Aprovação Maria Lucrecia de Aquino Gouveia, Chefe da Unidade de Reabilitação.  Maria Lucrecia de Aquino Gouveia Chefe da Unidade de Reabilitação HULWEEB Mat. SIAPE 144104	Data: 18/11/2019