

SUA AGENDA DE HIDROTERAPIA

Dia	Hora	VISTO DO FISIOTERAPEUTA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
Cep: 20940-070 | Tel.: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br
Divisão de Reabilitação



INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA



 **MINISTÉRIO DA SAÚDE** **GOVERNO FEDERAL**

**HIDROTERAPIA
MAIS UMA POSSIBILIDADE
PARA A SUA REABILITAÇÃO**

O telefone direto para contato
com os fisioterapeutas é: (21) 2134-5491.



Hidroterapia

A **Hidroterapia** é uma atividade da fisioterapia que utiliza diferentes combinações de exercícios na piscina com o objetivo de melhorar ou recuperar a sua saúde física.

O fisioterapeuta é o profissional especializado que orientará o seu tratamento.

A piscina do INTO



O agendamento

- A sua agenda de tratamento será estabelecida pelo fisioterapeuta 1 ou 2 vezes por semana de acordo com a disponibilidade de horário.

ATENÇÃO

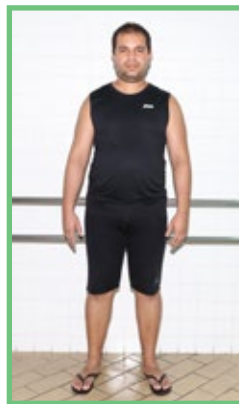
Ao chegar à Divisão de Reabilitação do INTO apresente-se a recepcionista para confirmar sua presença e aguarde a liberação da piscina.

Antes de começar

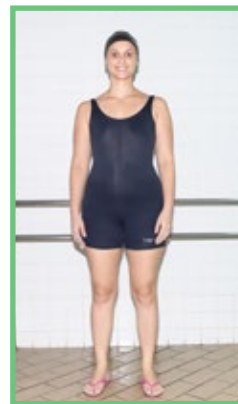
- **O banho de chuveiro antes de começar a hidroterapia é obrigatório.**
- **Não use cremes para o corpo e cabelo, filtro solar, pomadas ou óleos antes de vir à hidroterapia, é para sua própria segurança.**
- **Não se esqueça de retirar brincos, anéis e cordões.**

O vestuário

- Roupas de banho de qualquer cor.
- Toca de cabelo.
- Chinelo de borracha antiderrapante.
- A toalha é disponibilizada pelo INTO.



Sunga ou short e camiseta para os homens.



Maiô com short para as mulheres.

A alimentação

- Alimente-se antes de vir à hidroterapia. Não venha em jejum.
- Procure comer alimentos leves até uma hora antes da sessão.

Algumas dicas

- Se precisar de ajuda para se vestir e fazer a sua higiene traga um acompanhante para ajudá-lo.
- Se possível venha com a roupa de banho por baixo da roupa convencional.
- Tire suas dúvidas sobre o seu tratamento com o fisioterapeuta. Não fique com elas só prá você.

Importante

- Observe o horário da sua sessão de hidroterapia preenchido no verso desse folder.
- Você não poderá fazer hidroterapia nestes casos:
 - Qualquer tipo de ferida aberta;
 - Resfriado, gripe e rinite alérgica;
 - Micoses ou qualquer outra doença de pele;
 - Menstruação;
 - Dor ao urinar.

AVISE AO SEU FISIOTERAPEUTA!