



Fisioterapia no caminho de Fátima

Antes de partir, deve:

- Realizar preparação física previa, como exercício físico diário;
- Monitorizar a sua frequência cardíaca;
- Fazer treino de marcha em percursos curtos, aumentando progressivamente;
- Caminhar em percursos variados incluindo: subidas, descidas, pisos regulares e irregulares;
- Perceber as previsões climatéricas, de modo a adaptar o seu vestuário e calçado, para o calor, frio e chuva;
- Escolher a mochila, devendo respeitar o contorno da coluna, evitando zonas de fricção e pressão. O peso deve ficar ao centro;
- Adquirir calçado adequado para caminhada e utilizá-lo antes da viagem para o testar e este se adaptar melhor aos contornos do seu pé. Use meias de algodão sem costuras.

Se precisar de ajuda, recorra ao seu Fisioterapeuta



ORDEM DOS FISIOTERAPEUTAS

LEAP Center - Espaço Amoreiras | Rua D. João V, nº24 - 1.03 1250-091 Lisboa | NIF: 515 877 964

Tel. 210 415 932 – Chamada para a rede fixa nacional / 926 667 931 – Chamada para a rede móvel nacional

E.: geral@ordemosfisioterapeutas.pt

S.: www.ordemosfisioterapeutas.pt



Durante o caminho, na peregrinação:

Lesões mais frequentes

Entorses, tendinites e pequenas ruturas musculares:

- Aplicar frio local para evitar inflamação e reduzir a dor;
- No caso de aplicação de gelo, não o faça diretamente sobre a pele, para evitar queimaduras;
- Se houver dor forte, tome um analgésico e aplique um anti-inflamatório local (pomada ou spray várias vezes ao dia). Aplicar uma ligadura compressiva abrangente de modo a proteger a área de lesão.



Pessoas com incapacidade

Um peregrino com deficiência física deve estar previamente com um estado físico capaz, que permita manter um ritmo diário adequado ao longo do percurso:

- Recomenda-se levar peças de reposição para a cadeira de rodas, muletas, luvas e algum tipo de creme ou produto tópico para aplicação nas zonas de pressão e ou fricção;
- O peso da mochila deverá ser de acordo com o nível que possa suportar;
- Ter algum tipo de carro de apoio e percorrer o caminho acompanhado por alguém que o apoie nas zonas mais complicadas.

As pessoas com deficiência mental devem fazer a peregrinação acompanhadas por pessoas que conheçam a sua deficiência específica.

Pessoas com deficiência auditiva e visual devem ser sempre acompanhadas principalmente devido ao trânsito, cruzamentos, desvios, irregularidades do terreno.

