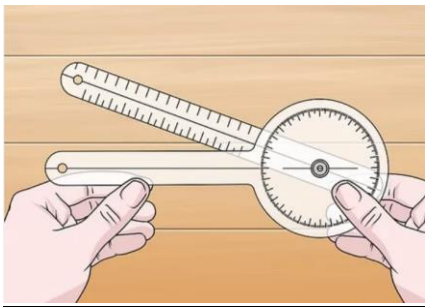


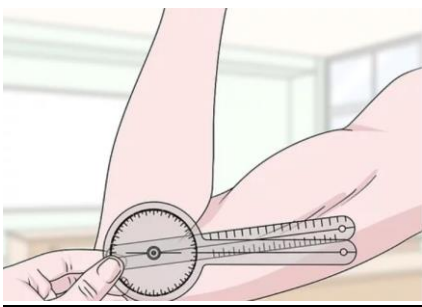
Instruções de Utilização – Goniómetro Plástico

Ref.ª 861007 / 861008 /861013

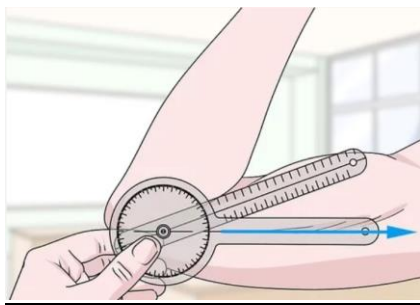
Ponto 1 : Alinhar o Goniómetro para tirar as medidas



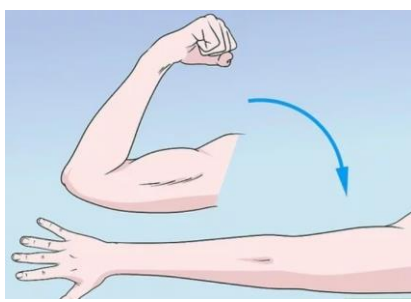
1 - Familiarize-se com o goniómetro antes de começar a usar. O goniómetro tem dois braços: um fica preso a um círculo e traz marcas de ângulos, enquanto outro é móvel e tira as medidas em si. Você precisa entender como a ferramenta funciona antes de avançar.[1] Quando o braço móvel do goniómetro estiver alinhado ao membro do corpo (braço, por exemplo), você precisa ver que valor em ângulos é indicado no braço imóvel.



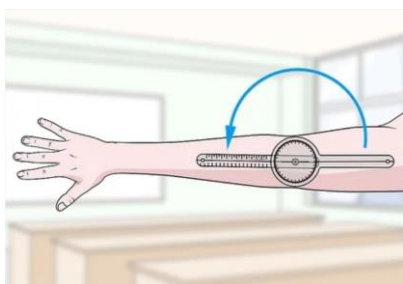
2 - Alinhe o centro do goniómetro ao centro da articulação. O centro do goniómetro, conhecido como fulcro, deve ficar alinhado ao fulcro da articulação propriamente dita — ou mesmo em cima dela. Esse centro corresponde ao círculo que une os dois braços. Você só vai conseguir tirar a medida com precisão se os dois fulcros estiverem na posição correta.[2] Por exemplo: se você quiser medir a articulação do quadril, o centro do goniómetro tem que ficar bem em cima dela (ou seja, o centro do quadril em si).



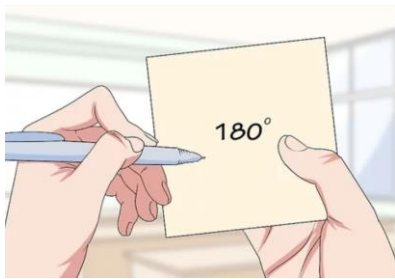
3 - Segure o braço imóvel do goniômetro contra o membro que você vai medir. Depois de ajustar o fulcro do goniômetro sobre o fulcro da articulação, alinhe o braço imóvel (que fica preso ao círculo) à parte do membro que não sai do lugar. A pessoa só vai mexer outras seções dele.[3] Por exemplo: se você quiser medir a amplitude de movimento do joelho de uma pessoa, alinhe o fulcro do goniômetro ao fulcro dessa articulação — com o braço imóvel da ferramenta alinhada à coxa dela. Imagine que a pessoa está alinhando os braços do goniômetro aos ossos do corpo.



4 - Peça para a pessoa alongar a articulação o máximo que ela conseguir. Com o goniômetro e a parte do membro que você não quer que a pessoa mexa imóveis, abra a outra parte dele até onde for possível para frente e para trás. Tenha cuidado para não movimentar nenhuma outra região, ou o resultado não vai ser confiável. Além disso, instrua a pessoa a não fazer força demais nos músculos.[4] Por exemplo: peça para a pessoa deixar o braço imóvel, mas dobrar o pulso para frente. Nesse caso, você vai tirar a medida da mão enquanto deixa o resto do braço estável.

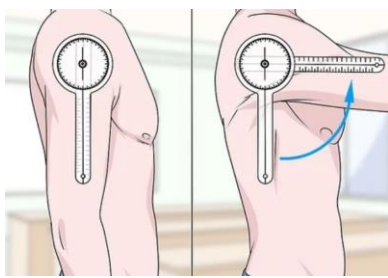


5 - Alinhe o braço móvel do goniômetro ao membro que você quer medir. Depois de pedir para a pessoa alongar o membro até o máximo, abra o braço do goniômetro até os dois ficarem alinhados. Enquanto isso, o outro braço (que é imóvel) vai continuar no mesmo lugar.[5] O braço móvel do goniômetro deve se alinhar ao centro do membro que você está medindo. O fulcro do goniômetro e o fulcro da articulação precisam se encontrar. Se tudo estiver bem alinhado, você vai ter a impressão de que o goniômetro segue a forma natural dos ossos da pessoa.

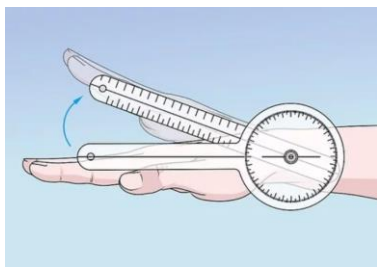


6 - Anote o ângulo em um pedaço de papel. O braço móvel do goniômetro vai ficar apontando para um ângulo correspondente no braço imóvel, dando a você uma ideia da amplitude de movimento. Dê uma olhada nos valores antes de recolher e fechar a ferramenta.[6] Anote o nome da articulação que você mediu, o tipo de movimento que ela fez e a amplitude de movimento em graus.

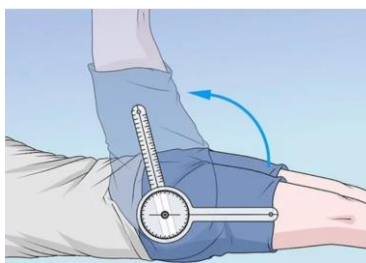
Ponto 2 : Medir Articulações Específicas:



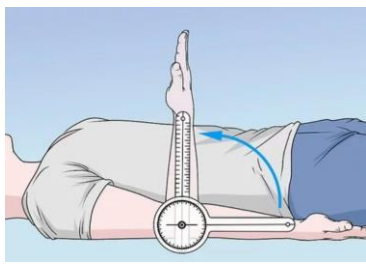
1 - Determine a amplitude de movimento da articulação do ombro. Para medir a rotação lateral do ombro, comece pedindo para a pessoa estender o braço contra o corpo. Ela deve levantá-lo aos poucos para frente, alongando até onde for possível, enquanto você mede o ângulo com o goniômetro. Caso queira tirar a medida no sentido inverso, instrua-a a começar com o braço na mesma posição inicial e mexer a mão para trás até onde der.[7] A rotação lateral do ombro é o movimento que começa com o braço do lado do corpo e termina com a mão na frente dele. A amplitude média desse movimento é de 170°. A flexão traseira, também conhecida como hiperextensão, corresponde ao movimento que começa com o braço do lado do corpo e termina com a mão atrás dele. A amplitude média desse movimento é de 50°. Mais uma vez, o fulcro do goniômetro deve ficar alinhado ao fulcro do ombro.



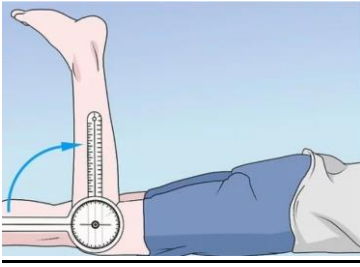
2 - Determine a amplitude de movimento do pulso. Para determinar a flexão do pulso, oriente a pessoa a descansar o cotovelo em uma mesa, levantar o antebraço e virar a palma para cima. Em seguida, ele deve dobrar a mão para frente até onde conseguir sem mexer o resto do braço, enquanto você mede o ângulo com o goniômetro alinhado ao centro do antebraço e o dedo médio. Para determinar a extensão, faça o mesmo — mas a pessoa precisa dobrar a mão para trás, não para frente.[8] O fulcro do goniômetro deve ficar alinhado à articulação do pulso. Na flexão, o goniômetro deve estar em cima da mão da pessoa; na extensão, ele deve estar embaixo, contra a palma. A amplitude média da flexão do pulso é de 80° , enquanto a da extensão é de 70° .



3 - Determine a amplitude de movimento do quadril. Para medir a flexão do quadril (o movimento de levar uma perna para frente do corpo), peça para a pessoa se deitar de costas em uma superfície plana, com as pernas estendidas normalmente. Para medir a extensão, peça para ela se deitar de bruços e mexer a perna para trás até onde conseguir. Em ambos os casos, coloque o goniômetro ao lado da articulação e alinhe os braços dele.[9] Peça para a pessoa não levantar os quadris do chão enquanto mexe a perna. Qualquer desvio pode afetar os resultados do goniômetro. O fulcro do goniômetro deve se alinhar ao fulcro da articulação do quadril, com os braços alinhados com a cintura e a perna que a pessoa está mexendo. A amplitude média de flexão do quadril é de 100° , enquanto a de extensão do quadril é de 20° .



4 - Determine a amplitude de movimento do cotovelo. Para você medir a flexão, peça para a pessoa se deitar, apoiar os braços no chão e virar as palmas para cima. Em seguida, ela deve dobrar o antebraço para cima até onde conseguir. Para você medir a extensão, ela deve se sentar em uma mesa, com o braço levantado, e abaixar sem dobrar o cotovelo — criando uma linha reta com os braços do goniômetro.[10] O fulcro do goniômetro deve ficar ao lado da articulação do cotovelo. A amplitude média da flexão do cotovelo é de 145° , enquanto a da extensão é de zero grau (quando o braço está completamente estendido).



Determine a amplitude de movimento do joelho. Para você medir a hiperextensão do joelho, peça para a pessoa se deitar de costas em uma superfície estável e estender as pernas ao máximo. Para medir a flexão, instrua-a a se deitar de bruços e dobrar os joelhos para aproximar as pernas das costas até onde conseguir. Em ambos os casos, segure o goniômetro ao lado da articulação e alinhe os braços dele dos dois lados, com o móvel junto à canela.[11] A amplitude média da extensão do joelho é de zero grau (quando a perna está estendida), enquanto a da flexão é de cerca de 135°. Para alinhar os braços do goniômetro, oriente a pessoa a imaginar que está alinhando os braços dele aos ossos da perna. Peça para a pessoa não mexer nenhuma outra parte do corpo enquanto dobra a perna.