



Manual De Orientações para o

Paciente Lesado Medular

Reeducação Intestinal

REEDUCAÇÃO INTESTINAL

A lesão medular pode ocorrer como consequência de trauma ou doença. Uma lesão da medula frequentemente afeta a área motora (capacidade de realizar movimento) e sensitiva (capacidade de sentir), além de afetar o funcionamento da bexiga, intestino e órgãos sexuais.

Quanto ao intestino, seu funcionamento pode ficar alterado, apresentando dificuldade de evacuação (constipação ou intestino preso) ou ocasionar a eliminação involuntária das fezes.

Para que seu intestino funcione de forma regular, lhe dando mais conforto e segurança, elaboramos um programa de Reeducação Intestinal. É importante que seja feito o esvaziamento intestinal regular, tentando estabelecer sempre o mesmo horário, o que tornará mais fácil as atividades fora de casa (trabalho, escola e lazer).

Algumas dicas:

1- Procure ingerir alimentos ricos em fibra:

Frutas	Mamão, laranja com bagaço, ameixas pretas, etc...
Verduras	Todas, principalmente os folhosos (alface, acelga, repolho, couve.)
Legumes	Todos.
Cereais	Arroz integral, germe de trigo, farelo de trigo, aveia, linhaça, etc...
Produtos Lácticos	Iogurte, coalhada, queijo branco, ricota.

Observação:

1- Evitar alimentos como batata, aipim, taiá, que são ricos em amido e não favorecem o funcionamento intestinal.

2 – Tome pelo menos de 2 a 2,5 litros por dia de água ou suco. Evite os refrigerantes que favorecem a produção de gases, causando sensação de “estufamento”.

3 - Procure esvaziar seu intestino conforme seu ciclo intestinal, que pode ser, diário, em dias alternados ou a cada 3 dias.

4 - Escolha o horário de sua preferência para ir ao banheiro após o café da manhã, almoço ou jantar. Após as refeições o intestino tende a ter um funcionamento mais fácil.

5 - Procure sentar-se no vaso sanitário ou deitar do lado esquerdo para favorecer a evacuação.

6 - Auxilie o esvaziamento intestinal com massagens circulares na barriga, no sentido horário, (da direita para a esquerda). Realizar todos os dias esses exercícios, mesmo que seu intestino não funcione diariamente.



7- Se necessário, realizar estímulo digital anal com luva lubrificada com óleo mineral, ou extração manual.

Para conseguir bons resultados você deverá ser disciplinado, cumprir as orientações todos os dias.

Caso o seu intestino fique mais de 3 dias sem evacuar e as fezes estejam endurecidas, verifique se todas as orientações estão sendo realizadas.

Até conseguir reeducar seu intestino, se necessário use laxante o mais natural possível, supositório de glicerina ou mini-enema como o minilax.

Evite o uso freqüente de laxantes o que pode irritar o intestino e diminuir a flora intestinal, piorando a constipação.

Todos estes procedimentos devem ser orientados por um profissional, capacitado, da área da saúde.

Referência Bibliográfica

Greve, Julia D'Andréa, Diagnóstico e Tratamento da lesão da Medula Espinal, Júlia Maria D'Andréa Greve, Maria Eugenia Pebe Cabales, Tarcísio E.P. de Barros Filho – São Paulo: Roca, 2001; pg 293-294, pg 161-162.
Stanley W. Jacob, M.D.; Anatomia e Fisiologia Humana, Stanley W. Jacob, M.D.; F.A. C.S., Clarice Ashworth Francone, Walter J. Lossow, PhD. Editora Guanabara, 5ª ed., Rio de Janeiro, 1990; pg.406-407, 410-412.

Versão 2008

Centro Catarinense de Reabilitação – CCR

Elaboração: Ana Maria Petters – Enfermeira – COREN 41489

Graduação pela Universidade Federal de Santa Catarina

Especialização em Projetos Assistenciais de Enfermagem

Supervisão: Dr^a. Patrícia Khan

Especialista em Medicina Física e Reabilitação

Pós-Graduação em Clínica de Dor.

Endereço: Rua: Rui Barbosa, nº 780 – Agrônômica

Florianópolis – SC. CEP: 88025-301

Fone / Fax: (48) 3221.9220/32219223

enfermagemccr@saude.sc.gov.br