

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

1. Exercícios para COLUNA LOMBAR

1.2 – Série 2

Exercícios de Fortalecimento

Figura 1



Figura 2



Exercício 1: Extensão da coluna.

Posição inicial: Em decúbito ventral (barriga para baixo), mantenha todo o tronco e cabeça levemente elevados ficando apoiado nos cotovelos, conforme figura 1.

Execução: Eleve a parte superior das costas e cabeça, mantendo fixos os membros inferiores (pernas e pés) usando o antebraço como apoio, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 series (vezes) e 10 repetições.

(Ref.1-8-7)

Figura 1



Figura 2

Exercício 2: Deslizamento Horizontal

Posição inicial: Paciente em posição de quadrupede (gatas ou 4 apoios), como o quadril e joelho flexionado ("dobrados"), conforme figura 1.

Execução: Estender ("esticar") o tronco e os membros superiores à frente com os cotovelos apoiados na superfície rígida ou maca e manter a cabeça erguida olhando para baixo. A distância entre as mãos igual à largura dos ombros.



Repetições: 3 séries de 5 repetições por 30 segundos ou 10 respirações.

(Ref.6.2-3)

Figura 1



Exercício 3: Deslizamento lateral

Posição inicial: Paciente em posição de quadrupede (gatas ou 4 apoios), como o quadril e joelho flexionado ("dobrados"), conforme figura 1.

Execução: Estender ("esticar") o tronco e os membros superiores à frente sem tocar os cotovelos na superfície rígida ou maca e manter a cabeça erguida. A distância entre as mãos igual à largura dos ombros.

Repetições: 3 séries de 5 repetições por 30 segundos ou 10 respirações cada lado.

(Ref.6.2-2)

Figura 2



Fonte: Setor de Fisioterapia do CINDACTA II – Curitiba, PR.