

## 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.