

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

2. Exercícios para COLUNA CERVICAL (PESCOÇO)

2.1 – Série 1

Exercícios Isométricos

Figura 1



Exercício 1: Flexão isométrica do pescoço.

Posição Inicial: Postura em pé (posição ortostática), ombros relaxados, cotovelo fletido, palma da mão apoiada na testa.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá fazer força contrária a resistência da sua mão, (empurrando a cabeça contra a mãos, com esta firme sem se mover).

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) mantendo por 5 a 10 segundos, relaxar a cada série.

(Ref.2.1-7)

Figura 2



Figura 1



Figura 2



Exercício 2: Extensão isométrica do pescoço.

Posição Inicial: Postura em setestação (sentado), ombros relaxados, cotovelos fletidos, mãos entrelaçadas atrás da cabeça.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá fazer força contrária (tentando olhar para cima, de modo que suas mãos façam força contrária a sua cabeça).

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) mantendo por 5 a 10 segundos, relaxar a cada série.

(Ref.2.1-8)

Figura 1



Figura 2

Exercício 3: Isometria lateral do pescoço

Posição Inicial: Postura em sedestação (sentado), ombros relaxados, cotovelo fletido, palma da mão apoiada na lateral da cabeça.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá fazer força contrária, (de modo que sua cabeça realize uma resistência contrária a sua palma da mão).

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) mantendo por 5 a 10 segundos para cada lado, relaxar a cada série.

(Ref.2.1-9)



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