



**Setor de Fisioterapia**  
(Exercícios Domiciliares)

2. Exercícios para COLUNA CERVICAL (PESCOÇO)

2.3 – Série 3

Exercícios de Alongamentos

Figura 1



**Exercício 1:** Alongamento do Escaleno.

**Posição Inicial:** Postura em pé, pernas levemente afastadas, ombros relaxados, braços e mãos entrelaçadas trás do corpo.

**Execução:** Partindo da posição inicial, paciente deverá inclinar o pescoço para direita mantendo o alongamento, após realizar o mesmo movimento para o lado esquerdo.

**Repetições:** Manter o alongamento por 30 segundos para cada lado, repetir 3 vezes.

**(Ref.2.1-6)**

Figura 2



Figura 3



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