

Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

3. Exercícios para OMBRO

3.4 – Série 4

Exercícios com Elástico

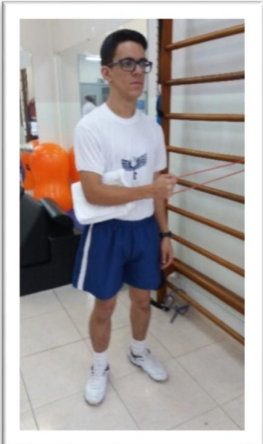
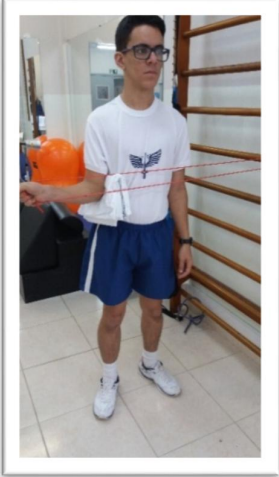
<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 1: Fortalecimento Muscular/Rotação Externa</p> <p>Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (em pé), lateral ao elástico, pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril cotovelo flexionado (dobrados) a 90º graus, fixará o elástico em um local firme e seguro, segurando uma toalha com o braço que fará o exercício, conforme figura 1.</p> <p>Execução: O paciente deverá segurar o elástico, mantendo a mão fechada e o punho fixo, o movimento deverá ser conjunto com braço/antebraço/punho, evitar fazer esforços e rotações somente com o punho, puxar o elástico para fora, sem elevar os cotovelos e não deixar a toalha cair, conforme figura 2.</p> <p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes) com 10 repetições cada braço. Relaxar a 30 segundos cada série.</p> <p>(Ref.3.1-1)</p>
<p>Figura 1</p>	<p><input type="checkbox"/> Exercício 2: Fortalecimento Muscular/Rotação Interna.</p> <p>Posição inicial: Paciente em posição ortostática</p>



Figura 2



Figura 1

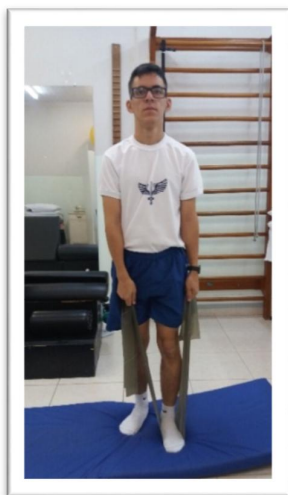


Figura 2

(em pé), lateral ao elástico, pernas levemente afastadas alinhadas a largura do quadril, cotovelo flexionado (dobrado), antebraço/punho segurando o elástico na horizontal. O elástico será fixado em um local firme e seguro, segurando uma toalha com o braço, conforme figura 1.

Execução: O Paciente deverá segurar o elástico, mantendo a mão fechada e o punho fixo, o movimento deverá ser em conjunto com braço/antebraço/punho. Evitar fazer esforços, as rotações serão realizadas somente com o punho. Trazer (puxar) o elástico para dentro, trazendo até o umbigo (abdome) sem elevar os cotovelos e não deixar a toalha cair, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) com 10 repetições para cada braço. Relaxar 30 segundos cada série.

(Ref.3.1-2)

Exercício 3: Fortalecimento Muscular/Cintura Escapular (encolhimento dos ombros)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), perna que segura o elástico à frente do corpo (passo para frente), postura ereta, braços estendidos (esticados). Segurar a faixa de forma que os dedos estejam fechados e unidos, conforme figura 1.

Execução: O Paciente deverá fazer o movimento como se estivesse levando os ombros para trás (abrir o peito), e após retornar à posição inicial manter os braços esticados (conforme figura 1) É importante fazer o movimento acompanhando a respiração sendo que durante a inspiração (ar entra pelo nariz - fazer o movimento) e durante a expiração (ar sai pela boca - retornar o movimento), conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10



repetições.

(Ref.3.1-3)

Figura 1



Figura 2



Exercício 4: Fortalecimento Muscular

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) com o elástico fixado em local firme e seguro. Deverá segurar o elástico de forma que fique de frente para o mesmo, pernas deverão estar levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, braços estendidos (esticados) na linha do peito, antebraços e dorso das mãos deverão segurar o elástico voltados para fora, com os dedos fechados e unidos, postura ereta, conforme figura 1.

Execução: O Paciente deverá puxar (trazer) o elástico para trás de forma que seu cotovelo ultrapasse sua cintura, manter antebraços/punhos e dorso das mãos voltados para fora como se estivesse realizando movimento de remo, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Relaxar 30 segundos cada série.

(Ref.3.1-4)

Figura 1

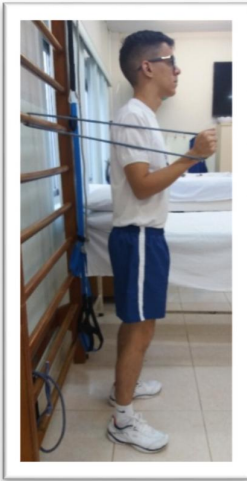


Figura 2



Figura 1



Exercício 5: Fortalecimento Muscular

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) de costas para o elástico, o mesmo deverá estar fixado em lugar firme e seguro. Pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, cotovelo flexionado (dobrado) em 90° graus, antebraço/punho fixos, mão segurando o elástico com os dedos fechados (posição de boxe), postura ereta, quadril fixo durante a realização do exercício, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, conforme figura 1, o paciente esticará o braço à frente (soco dianteiro), após retornar com braço a posição inicial, manter seu quadril fixo na posição vertical, postura ereta, olhar à frente durante o exercício, conforme figura 2

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) com 10 repetições para cada braço. Relaxar 30 segundos cada série.

(Ref.3.1-5)

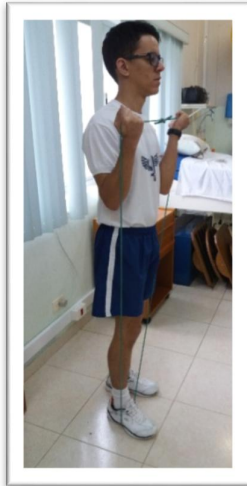
Exercício 6: Fortalecimento Muscular (bíceps)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), perna que segura o elástico em frente ao corpo (passo para frente), postura ereta, braços esticados na lateral do corpo. As mãos deverão segurar o elástico mantendo os dedos fechados e voltados para fora, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, conforme figura 1, o paciente irá trazer (puxar) o elástico para cima, na direção do peito, dobrando os cotovelos, conforme figura 2; após irá retornar à posição inicial, esticando os braços novamente para baixo.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Relaxar 30 segundos cada série.

Figura 2



(Ref.3.1-6)

Figura 1



Exercício 7: Fortalecimento Muscular (Abrço dinâmico)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas na largura do quadril, braços abertos e cotovelos levemente fletidos (dobrados). Posicionar o elástico atrás das costas na altura dos ombros. As mãos deverão segurar o elástico de forma que os dedos fiquem fechados e unidos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, conforme figura 1, o paciente deverá fechar os braços a frente na linha do peito (como se fosse dar um abraço), conforme figura 2.

Figura 2



Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref.3.1-7)

Figura 1



Figura 2



Exercício 8: Fortalecimento Muscular (“W”)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril ficar de frente para o elástico, o mesmo deverá estar fixado em lugar firme e seguro. Cotovelos fixos ao corpo em 90° graus, dorso das mãos voltadas para fora, segurar o elástico de forma que os dedos estejam fechados e unidos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, conforme figura 1, o paciente deverá trazer (puxar) o elástico mantendo os cotovelos fixos ao seu lado da cintura, os braços giram para fora, como se fosse fazer a letra W, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Relaxar 30 segundos cada série.

(Ref.3.1-8)

Figura 1



Exercício 9: Fortalecimento Muscular (“T”)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril com o corpo posicionado de frente para o elástico, o mesmo deverá estar fixado em lugar firme e seguro. Braços e cotovelos estendidos (esticados) para frente, segurar o elástico de forma que os dedos estejam fechados e unidos, dorso das mãos voltados para fora, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, o paciente deverá trazer (puxar) o elástico na direção horizontal, abrindo os braços, de forma que não ultrapasse a linha dos ombros, como se fosse fazer

Figura 2

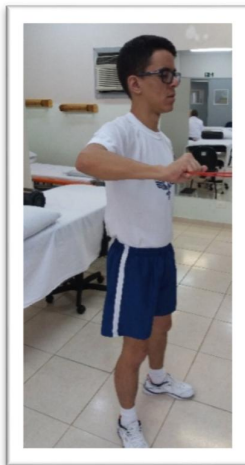


a letra T, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 série (vez) de 30 repetições.

(Ref.3.1-9)

Figura 1



Exercício 10: Fortalecimento Muscular
(Rotação externa a 90° graus)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, posicionar de frente para o elástico, o mesmo deverá estar fixado em lugar firme e seguro. Postura ereta e quadril fixo, olhar à frente, braço elevado, até a linha do ombro, cotovelo fletido (dobrado) a 90° graus. Segurar o elástico de forma que os dedos estejam fechados e unidos, dorso da mão voltado para cima, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, o paciente deverá girar a mão e o braço lentamente para trás, mantendo seu punho e a mão fixo durante o movimento, não deverá ultrapassar a linha da orelha, conforme figura 2. Retornar lentamente à posição inicial. O antebraço deve ficar na horizontal, durante o giro.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições para cada braço. Relaxar 30 segundos cada série.

(Ref.3.1-10)

Figura 2

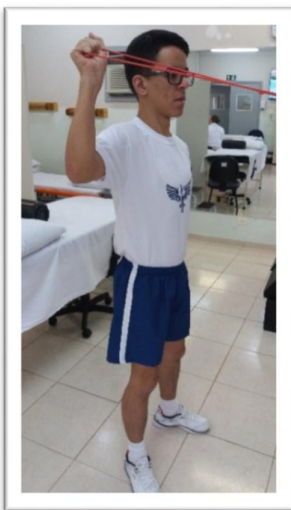


Figura 1

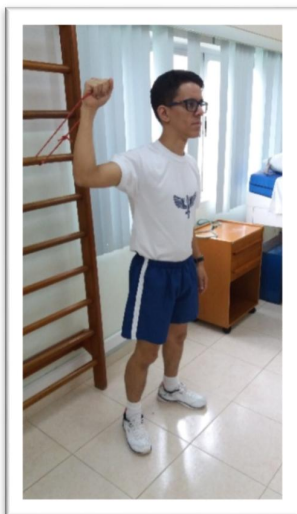


Figura 2

Exercício 11: Fortalecimento Muscular
(Rotação interna a 90° graus).

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, ficar de costas para o elástico, o mesmo deverá estar fixado em lugar firme e seguro. Postura ereta, quadril fixo, olhar à frente e braço elevado na linha do ombro com cotovelo fletido (dobrado) em 90° graus, segurar o elástico de forma que os dedos estejam fechados e unidos com a palma da mão voltado para fora, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, o paciente deverá girar a mão e o braço lentamente para frente, mantendo seu punho e mão fixos durante o movimento, não ultrapassar a linha do peito, conforme figura 2. Retornar lentamente à posição inicial. O antebraço deve ficar na horizontal durante o giro.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições para cada braço. Relaxar 30 segundos cada série.

(Ref.3.1-11)



Figura 1



Figura 2



Exercício 12: Fortalecimento Muscular
(Diagonal para cima)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril ficar de lado para o elástico (lado esquerdo para mão direita), o mesmo deverá estar fixado em lugar firme e seguro. Postura ereta, quadril fixo, olhar à frente, braço estendido (esticado) em frente ao corpo cintura, segurar o elástico com os dedos fechados e unidos de forma que o dorso da mão esteja voltado para cima e o polegar na direção do quadril oposto, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, o paciente deverá puxar o elástico para cima em diagonal, mantendo quadril fixo, postura ereta, conforme figura 2. Realizar o movimento e retornar à posição inicial lentamente.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições para cada braço. Relaxar 30 segundos a cada série.

(Ref.3.1-12)

Figura 1



Figura 2



Exercício 13: Fortalecimento Muscular
(Diagonal para baixo).

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), perna oposta ao movimento deverá estar de frente com joelho levemente flexionado (dobrado), de costas para o elástico, o mesmo deverá estar fixado em lugar firme e seguro ao nível do ombro, postura ereta, quadril fixo, olhar para mão segurando o elástico, braço elevado na linha do ombro, cotovelo fletido (dobrado) em 90° graus. Segurar o elástico de forma que os dedos estejam fechados e unidos, palma da mão voltado para fora, cabeça e olhos voltados para a mão que fará o movimento, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, o paciente deverá puxar o elástico para baixo, passando à frente do joelho de forma que seu polegar esteja apontando para o chão, conforme figura 2. A cabeça acompanhará todo movimento olhando para a mão da posição inicial até a finalização do movimento. Realizar lentamente o exercício.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições para cada braço. Relaxar 30 segundos a cada série.

(Ref.3.1-13)

Figura 1



Figura 2

Exercício 14: Fortalecimento Muscular

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, posicionar-se ao lado do elástico, o mesmo deverá estar fixado em lugar firme e seguro, cotovelos flexionados em 90° graus. Segurar o elástico de forma que as mãos estejam entrelaçadas com os dedos fechados e unidos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, o paciente deverá girar somente o tronco para o lado de fora. A cabeça e o olhar deverá acompanhar o movimento, mantendo o quadril fixo, conforme figura 2.

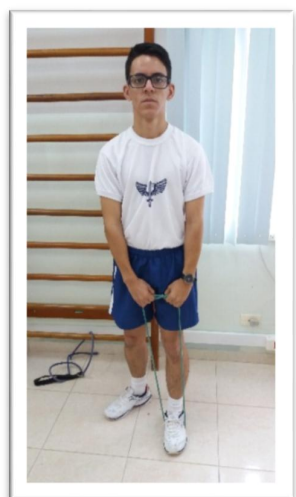


Retornar lentamente para posição inicial.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) com 10 repetições para cada braço. Relaxar a cada série.

(Ref.3.1-14)

Figura 1



Exercício 15: Fortalecimento Muscular

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), a perna que segura o elástico deverá estar um passo à frente, postura ereta, olhar à frente, mãos segurando o elástico com os dedos fechados e unidos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, o paciente deverá trazer (puxar) o elástico, com os braços estendidos (esticados) até alcançar a linha do peito, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Relaxar 30 segundos cada série.

(Ref.3.1-15)

Figura 2

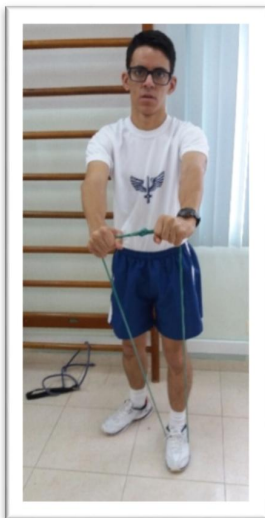


Figura 1



Figura 2



Exercício 16: Trapézio baixo.

Posição inicial: Paciente em pé (posição ortostática), pernas levemente afastadas, postura reta, segurar o elástico (mantido fixo a sua frente em uma parede) mantendo os braços esticados.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá puxar o elástico para trás, mantendo os braços esticados e postura reta, retornando os braços na linha do quadril para reiniciar o exercício, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) com 10 repetições, relaxar a cada série.

(Ref.3.12-23)

Figura 1



Figura 2



Exercício 17:

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) segure uma faixa elástica atrás do corpo, em diagonal segurando com ambas as mãos em cima e em baixo, conforme figura 1.

Execução: Estique a faixa no sentido longitudinal no máximo de comprimento que conseguir como se tivesse se espreguiçando, realize o mesmo exercício no outro lado, conforme figura 2.

Repetições: Realizar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref.3.13-12)

Figura 1

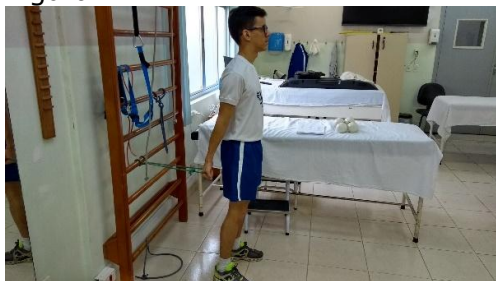


Figura 2



Exercício 18: Fortalecimento por flexão resistida

Posição inicial: Fique de pé (na posição ortostática) de costas para uma parede ou espaldar (escada), com os braços ao longo do corpo e um deles segurando uma faixa elástica presa à parede estando esticado para trás, conforme figura 1.

Execução: Eleve o braço para frente e para cima tracionando a faixa elástica no mesmo sentido até a máxima posição conseguida (tentando trazer o braço para o plano horizontal).

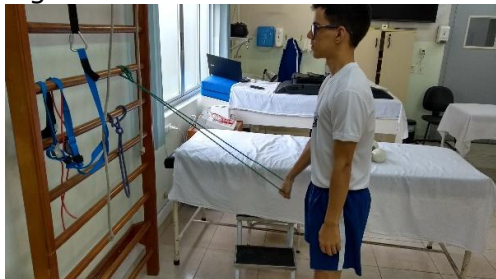
Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições. Repita para o outro braço, se necessário.

(Ref.3.14-2)

Figura 1



Figura 2



Exercício 19: Fortalecimento por extensão resistida

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé), de frente para uma parede ou espaldar (escada), com os braços ao longo do corpo e um deles segurando uma faixa elástica presa à parede estando esticado para frente na horizontal, conforme figura 1.

Execução: Movimento o braço para trás e para baixo tracionando a faixa elástica no mesmo sentido até a máxima posição conseguida (tentando trazer o braço para trás do corpo), conforme figura 2.

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições. Repita para o outro braço, se necessário.

(Ref.3.14-3)

Figura 1



Figura 2



Exercício 20: Com o cotovelo dobrado (flexionado em 90 graus)

Posição inicial: Paciente de pé (posição ortostática) com os cotovelos dobrados a 90 graus e fixos à cintura, e segurando uma faixa elástica, conforme figura 1.

Execução: Sem tirar os cotovelos da cintura, abra as mãos (braços) para os lados, esticando a faixa elástica até o máximo conseguido.

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições.

(Ref.3.14-8)

Figura 1



Figura 2



Exercício 21: Com cotovelo estendido.

Posição inicial: Fique de pé (posição ortostática), com os braços esticados para frente no plano horizontal e segurando com as mãos ambas extremidades de uma faixa elástica, conforme figura 1.

Execução: Neste mesmo plano horizontal, abra os braços para os lados, esticando a faixa elástica na máxima distância que conseguir. Considere-se este movimento como sendo uma repetição.

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições.

(Ref.3.14-9)

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