

## **Fisioterapia** **Exercícios Terapêuticos para o Cotovelo**

### **O QUE É**

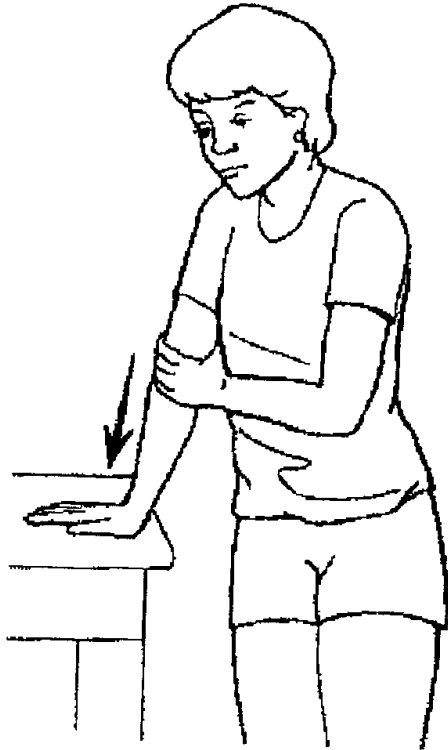
Estes são alguns dos exercícios recomendados com mais frequência para a terapia do cotovelo.

Eles foram compilados para dar a você, cliente da *Clínica Deckers*, mais um apoio em seu programa de exercícios. Seu médico ou fisioterapeuta selecionará os mais adequados para seu caso, e, conforme a evolução do mesmo, irão indicando outros exercícios, substituindo ou adicionando conforme a sua necessidade específica.

### **RECOMENDAÇÕES:**

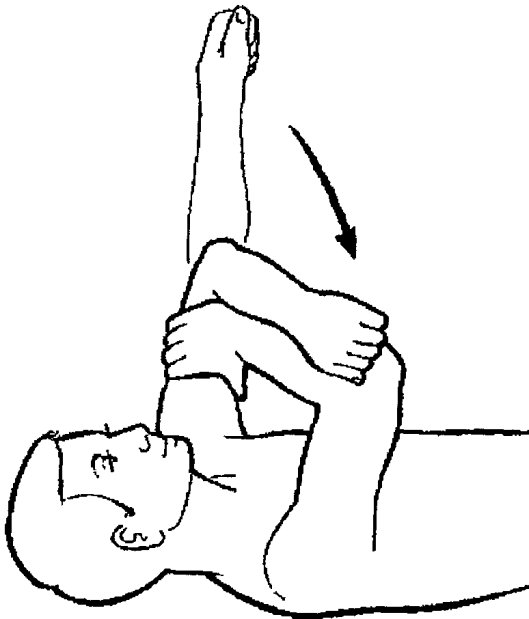
Para fazer seus exercícios de melhor forma e com mais **segurança** leve em conta o seguinte:

1. Faça apenas os exercícios recomendados pelo terapeuta, na quantidade e intensidade indicados por ele. Leve em conta de que está num programa de terapia e não de musculação.
2. Se você sentir que não se adapta bem a um exercício, entre em contato com o fisioterapeuta em vez de simplesmente interrompê-lo ou substituí-lo. Este caderno facilitará seu contato.
3. Pesos, tiras elásticas e outras cargas: use a carga recomendada, mesmo que pareça poder aumentá-la. Não fazendo assim você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.
4. Use a dor como guia. Se a dor aumentar, pare o exercício e informe ao seu fisioterapeuta como ela começou.



1. al

1. Coloque a palma da mão sobre uma mesa, fixando o cotovelo com a outra mão como na figura.
2. Pressione para baixo até sentir alongar os músculos da parte interna do antebraço.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



2.al

1. Deite-se de costas com o braço para cima, fixando o cotovelo com a outra mão, como mostrado.
2. Deixe que o peso de seu antebraço vá dobrando o cotovelo devagar até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



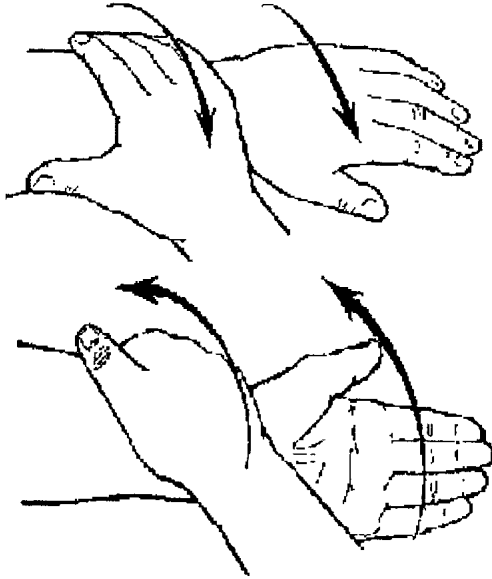
3. am

1. Dobre o cotovelo com limite de movimento o máximo que puder.
2. Segure o punho com a outra mão e, com esse auxílio, procure dobrar o cotovelo até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



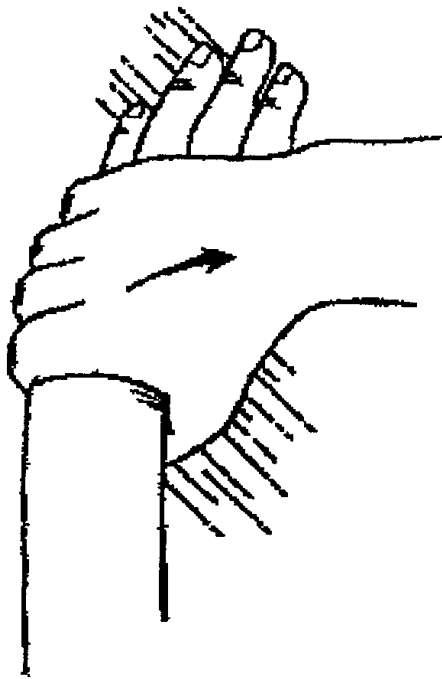
4. am

1. Estique o cotovelo com limitação de movimento o máximo que puder.
2. Segure o punho com a outra mão e, com esse auxílio, procure esticar o cotovelo até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



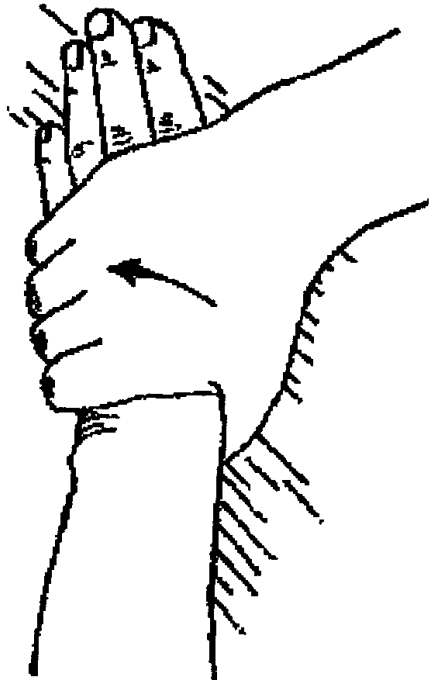
5. am

1. Gire a palma da mão para baixo até onde for possível, como mostrado.
2. Segurando o punho com a outra mão e, com esse auxílio, vire um pouco mais até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Gire a palma da mão para cima até onde for possível como mostrado.
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



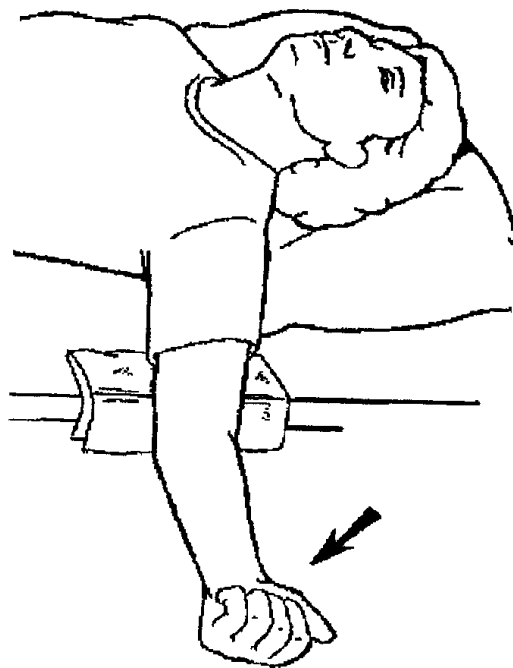
6. am

1. Apóie o braço, com a mão aberta, sobre uma mesa.
2. Use a outra mão para dobrar o punho para dentro até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos,
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



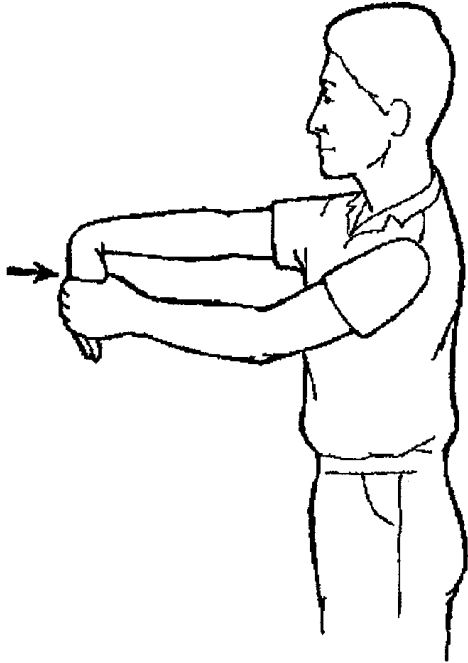
7. am

1. Apóie o braço, com a mão aberta, sobre uma mesa.
2. Use a outra mão para dobrar o punho para fora até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



8. am

1. Deite-se de costas com o braço aberto e o cotovelo apoiado na borda da cama como na figura.
2. Tente esticar o braço ao máximo ou simplesmente deixe-o pender até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos,
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



9. ap

1. Segure a mão como mostrado.
2. Com esse auxílio, dobre o punho para baixo até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



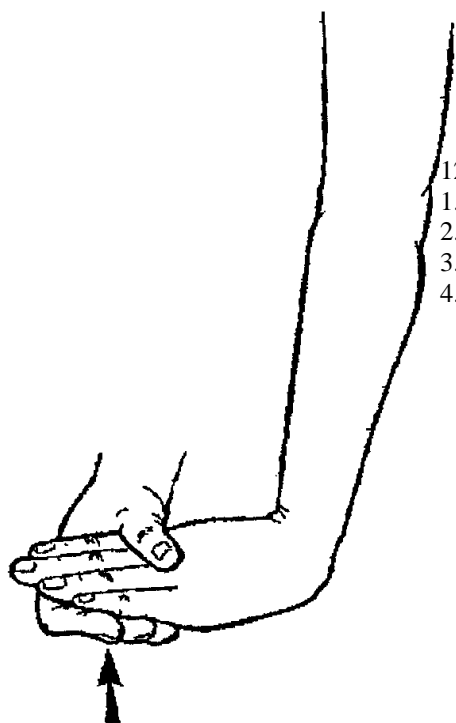
10. ap

1. Segure a mão como mostrado.
2. Com esse auxílio, dobre o punho para trás até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



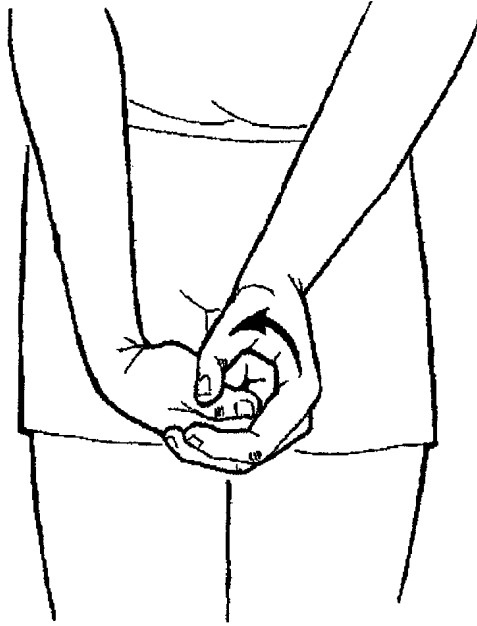
11. ap

1. Junte as mãos como mostrado.
2. Dobre o punho até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



12. ap

1. Segure a mão como mostrado, mantendo os dedos esticados.
2. Dobre o punho e os dedos para cima até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



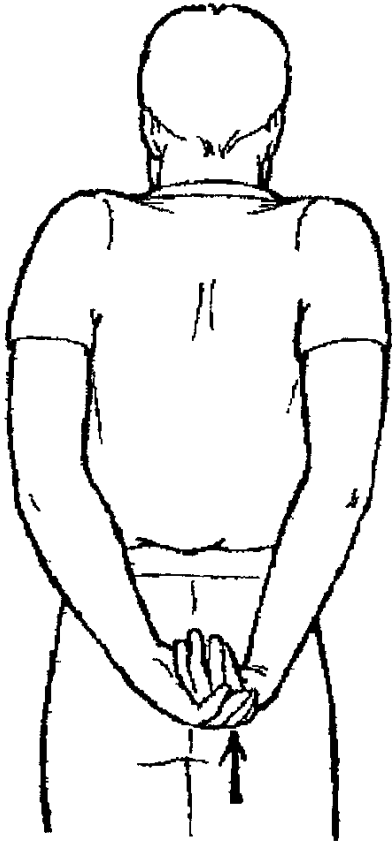
13. ap

1. Segure a mão com os dedos dobrados, com o mostrado.
2. Dobre o punho até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



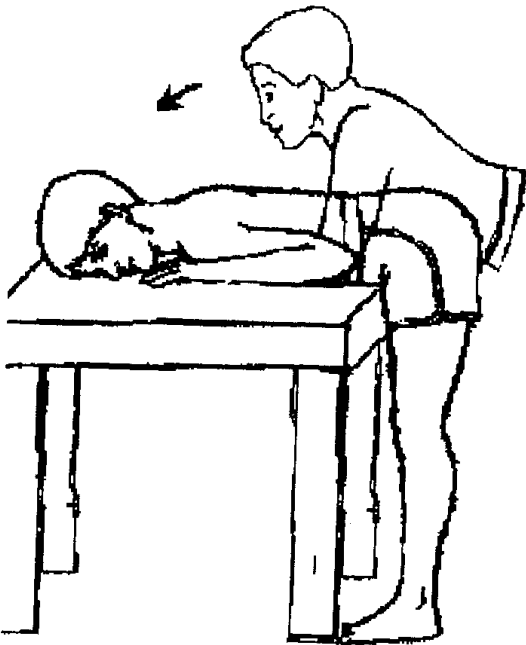
14. ap

1. Segure a mão perto do punho como mostrado.
2. Dobre o punho até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



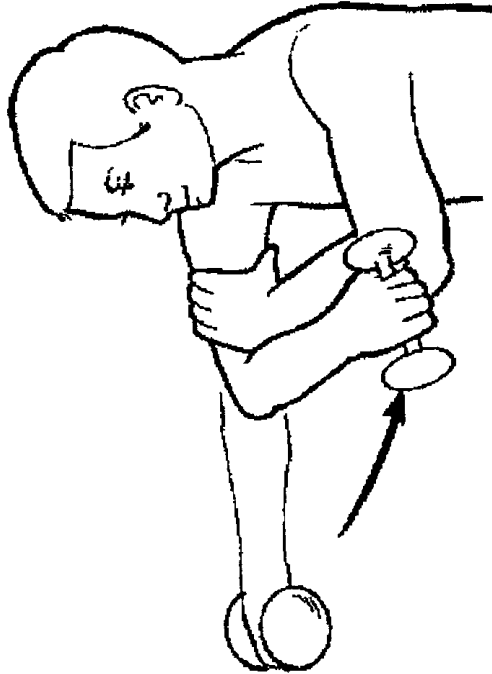
15. ap

1. Segure a mão nas costas, perto do punho, como mostrado.
2. Dobre o punho até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos,
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



16. ap

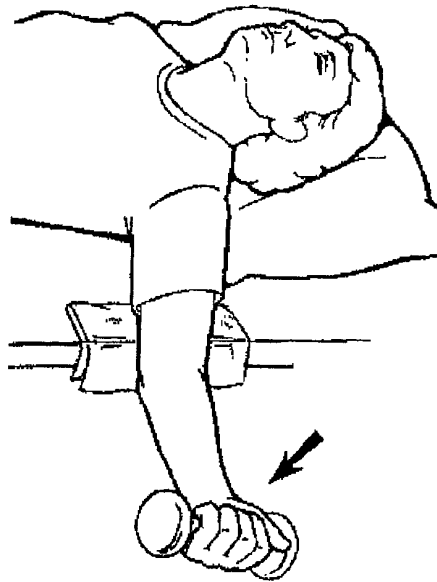
1. Em pé, apóie-se com os cotovelos sobre uma mesa, como mostrado.
2. Leve o corpo à frente, dobrando os cotovelos, até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Volte devagar à posição original.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



17. ap

1. Segure um peso de  $\frac{1}{2}$  2Kg.
2. Deite-se de costas com o braço para cima, fixando o cotovelo com a outra mão, como mostrado.
3. Deixe que o peso ajude a dobrar o cotovelo devagar até sentir alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

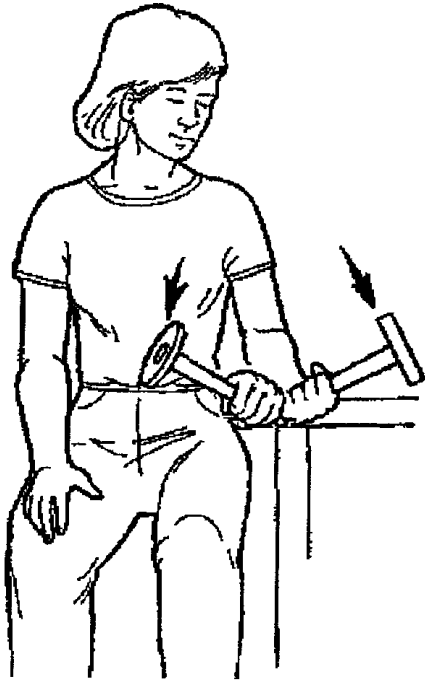
OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta. Caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.



18. ap

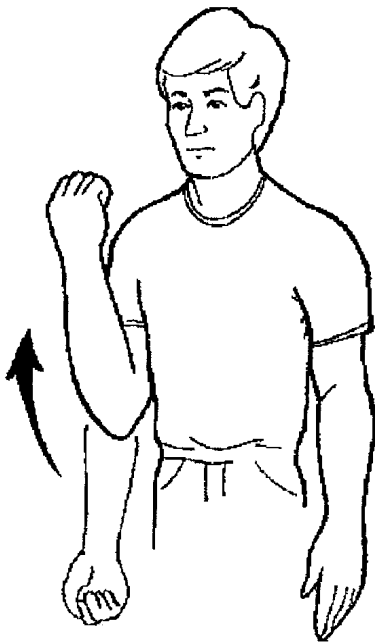
1. Segure um peso de  $\frac{1}{2}$  Kg.
2. Deite-se de costas com o braço aberto e o cotovelo apoiado na borda da cama como na figura.
3. Tente esticar o braço ao máximo ou simplesmente deixe-o pender até sentir alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta. Caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.



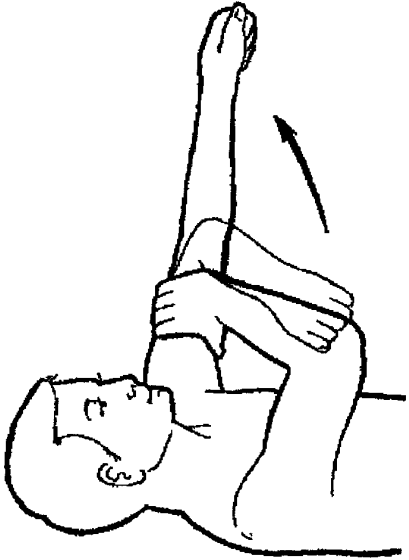
19. ap

1. Apóie o antebraço sobre uma mesa como mostrado.
2. Segure um bastão com peso, ou um martelo.
3. Deixe que o peso o ajude a virar a mão para fora até alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



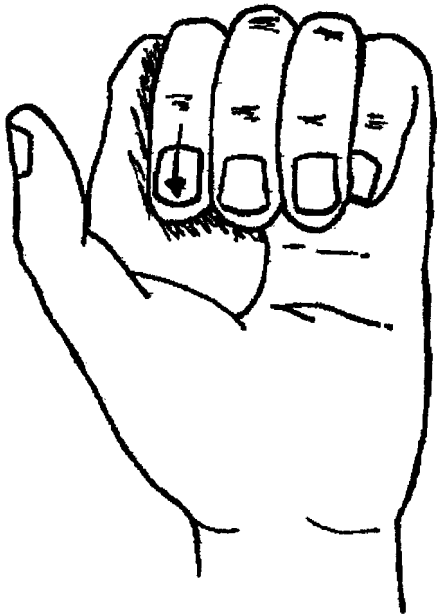
20. rl

1. Fique em pé com o braço estendido para baixo e palma da mão para cima.
2. Dobre o cotovelo como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



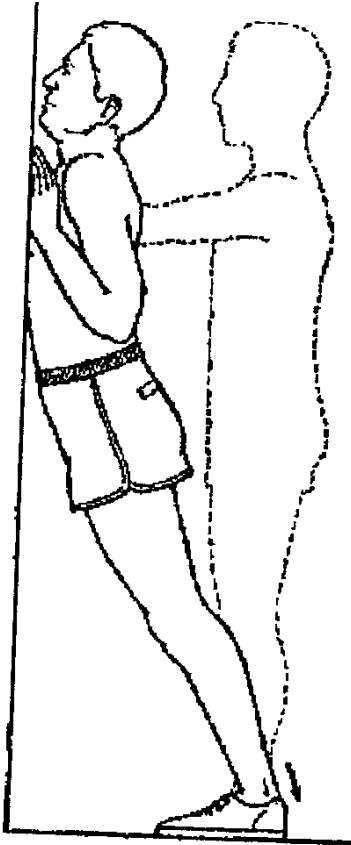
21. rl

1. Deite-se de costas com o cotovelo dobrado e polegar para baixo, segurando o braço com a outra mão um pouco acima do cotovelo, como na figura.
2. Estique o cotovelo.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



22. rl

1. Segure uma massinha ou pequena bola macia na mão como mostrado.
2. Aperte-a tentando fechar seus dedos tão forte quanto possível.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



23. rm

1. Fique de pé à distância de um braço da parede, como mostrado.
2. Posicione os pés retos e paralelos, afastados na largura dos quadris.
3. Incline-se em direção à parede até sentir alongar.
4. Mantenha por 5 segundos e volte devagar.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



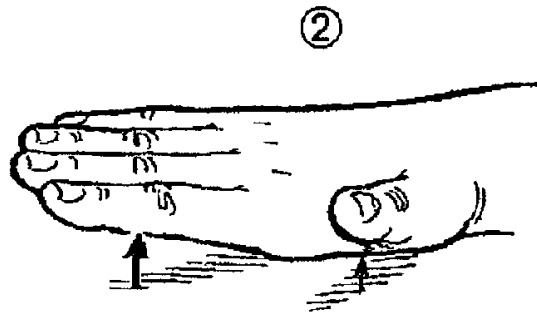
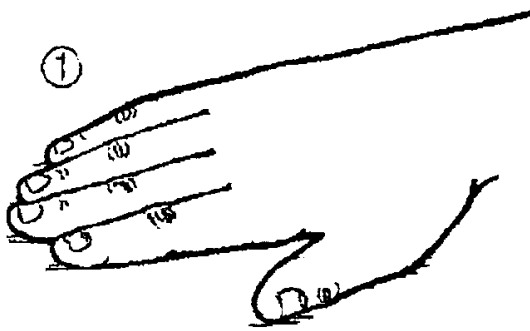
24. nn

1. Dobre o cotovelo com a palma da mão para cima, segurando o punho com a outra mão.
2. Tente dobrar mais o cotovelo, ao mesmo tempo que resiste com a outra mão.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



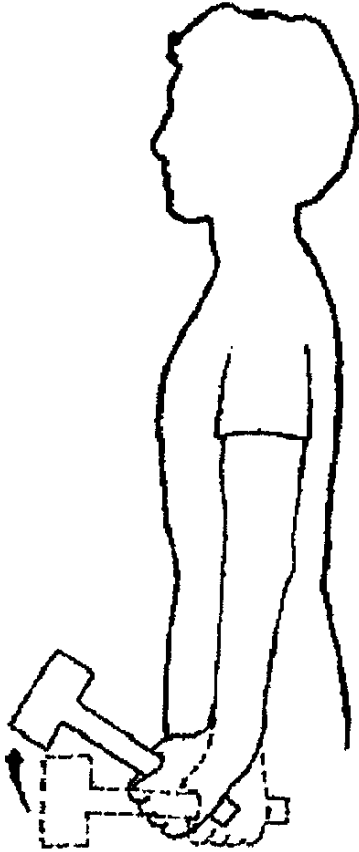
25. rm

1. Dobre o cotovelo com o polegar para cima, segurando o punho com a outra mão.
2. Tente dobrar mais o cotovelo, ao mesmo tempo que resiste com a outra mão.
3. Mantenha por 5 segundos,
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



26. rm

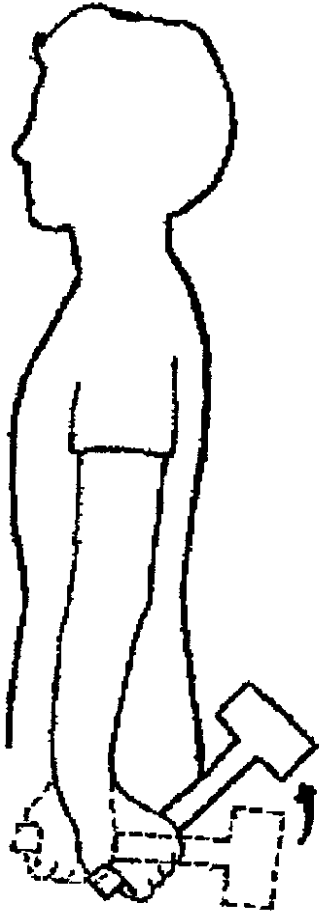
1. Comece com a palma da mão estendida sobre a mesa.
2. Mantendo a palma da mão apoiada, levante os dedos.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



27. rp

1. Fique em pé e segure um martelo ou bastão com peso de  $\frac{1}{2}$  Kg, voltado para frente, ou o indicado por seu fisioterapeuta. Assegure-se de que o polegar esteja apontando para frente.
2. Levante o martelo como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta. Caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.



28. rp

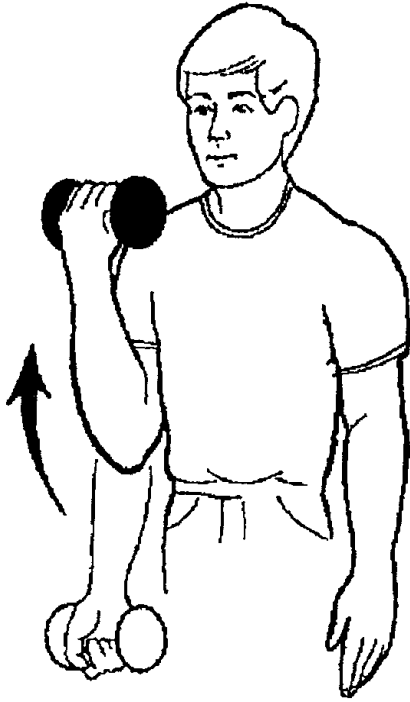
1. Fique em pé e segure um martelo ou bastão com peso de  $\frac{1}{2}$  Kg, voltado para trás, ou o indicado por seu fisioterapeuta. Assegure-se de que o polegar esteja apontando para frente.
2. Levante o martelo como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia

OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta. Caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.



29. rp

1. Segure uma bola maleável como mostrado.
2. Aperte-a tão firmemente quanto possível por 5 segundos.
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



30. rp

1. Segure um peso de  $\frac{1}{2}$  Kg.
2. Fique em pé com o braço estendido para baixo e palma da mão para cima.
3. Dobre o cotovelo como mostrado.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

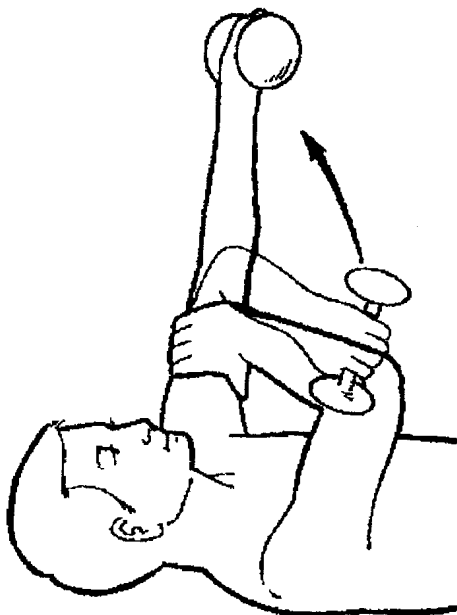
OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta, Caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.



31. rp

1. Segure um peso de  $\frac{1}{2}$  Kg.
2. Fique em pé com o braço estendido para baixo e polegar para a frente.
3. Dobre o cotovelo como mostrado.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

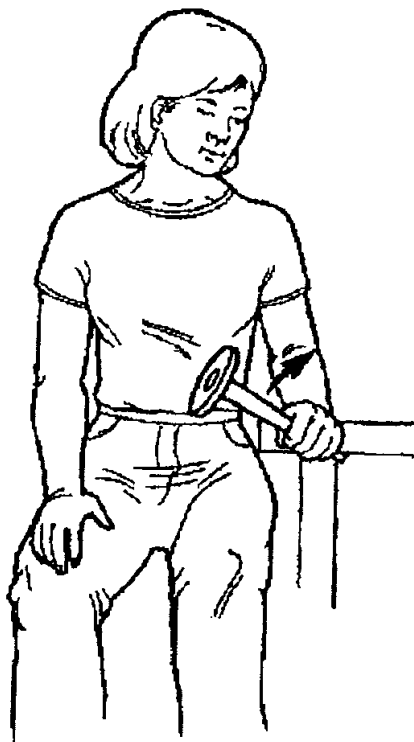
OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.



32. rp

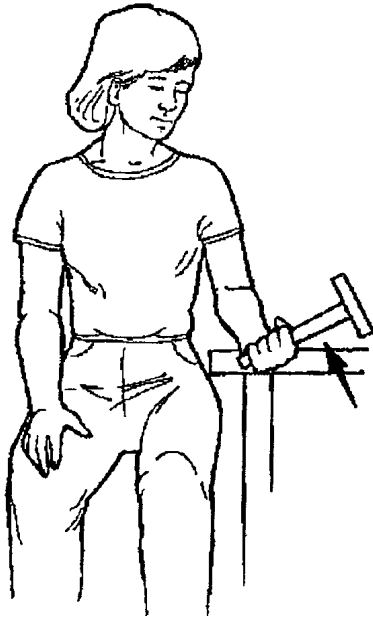
1. Segure um peso de  $\frac{1}{2}$  Kg.
2. Deite-se de costas com o cotovelo dobrado, polegar para baixo, segurando o braço com a outra mão um pouco acima do cotovelo, como na figura.
3. Estique o cotovelo.
4. Mantenha por 5 segundos e abaixe lentamente.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta, caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.



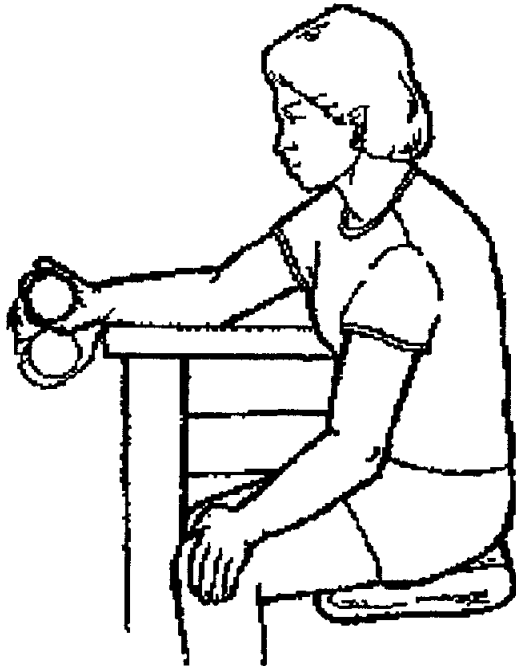
33. rp

1. Segure um bastão com peso, ou um martelo.
2. Apóie o antebraço sobre uma mesa com o peso na vertical.
3. Vire a mão para dentro, procurando colocar o polegar para baixo.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



34. rp

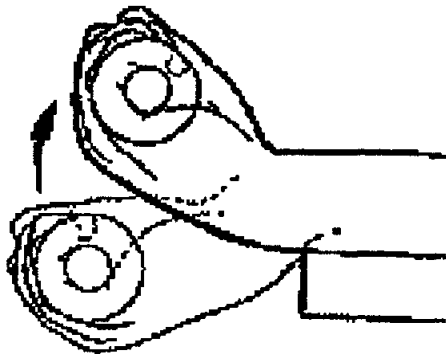
1. Segure um bastão com peso, ou um martelo.
2. Apóie o antebraço sobre uma mesa com o peso na vertical.
3. Vire a mão para fora, procurando colocar o polegar para cima.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

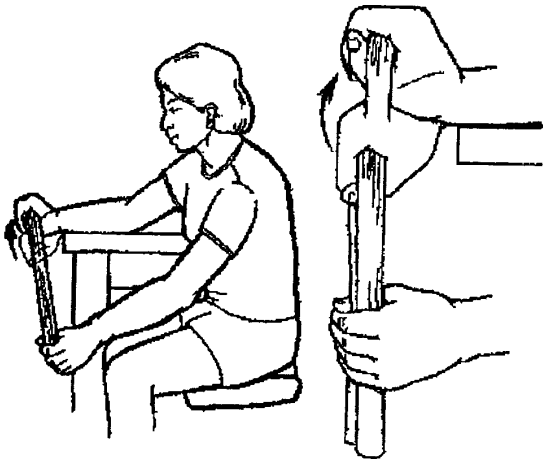


35. rp

1. Sente-se apoiando o braço (palma para cima), como mostrado.
2. Segure um peso de  $\frac{1}{2}$  Kg, ou o indicado pelo fisioterapeuta.
3. Dobre o punho para cima devagar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

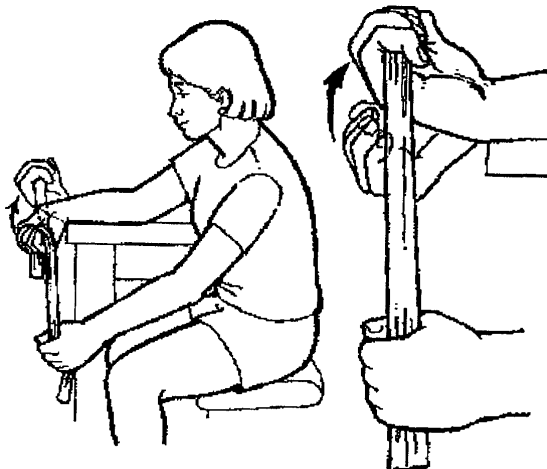
OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta, caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.





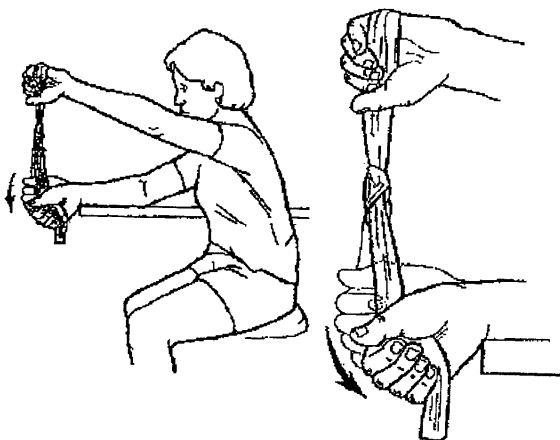
36. rp

1. Sente-se apoiando o braço (palma para baixo), como mostrado.
2. Segure a tira elástica com a outra mão para fazer resistência.
3. Dobre o punho para cima devagar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



37. rp

1. Sente-se apoiando o braço (palma para cima), como mostrado.
2. Segure a tira elástica com a outra mão para fazer resistência.
3. Dobre o punho para cima devagar.
4. Mantenha por 5 segundos,
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



38. rp

1. Sente-se apoiando o braço como mostrado.
2. Segure a tira elástica com a outra mão para fazer resistência.
3. Dobre o punho para baixo devagar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.