

Clínica Deckers

Fisioterapia **Exercícios Terapêuticos para o Ombro**

O QUE É

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

Eles foram compilados para dar a você, cliente da *Clínica Deckers*, mais um apoio em seu programa de exercícios. Seu médico ou fisioterapeuta selecionarão 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 que você 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.
5. Há exercícios em que os braços não devem ficar alinhados com o corpo. Neles aparece uma pequena figura que mostra uma pessoa vista de cima. Reproduzimos a mesma aqui para maior clareza.



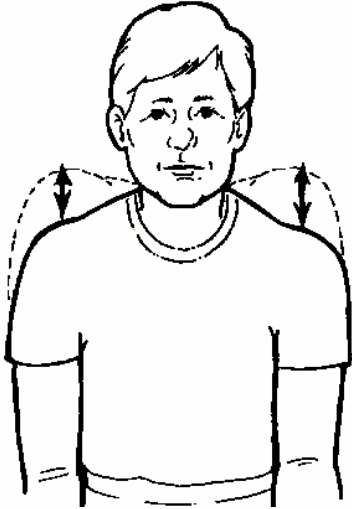
.01

1. Fique em pé, incline-se, deixe o braço do lado afetado livre, e apoie-se com a outra mão sobre uma cadeira ou mesa.
2. Para iniciar, mova o corpo (não o braço!), de modo que o braço faça um movimento pendular para trás e para diante.
3. Usando o mínimo de força, faça o braço manter o movimento iniciado pelo corpo por 30 segundos, enquanto o corpo fica imóvel.
4. Repita os passos 2 e 3, agora com movimentos para a direita e esquerda.
5. Repita os passos 2 e 3, movendo o braço em círculo, para um lado e para o outro.
6. Repita sempre que necessário para aliviar a tensão.



.02

1. Relaxe os ombros.
2. Gire os ombros para trás devagar (volta completa).
3. Gire os ombros para a frente devagar (volta completa).
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



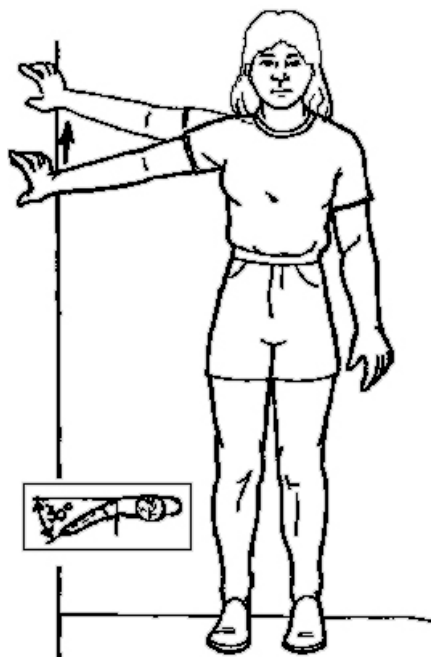
.03

1. Sente-se ou fique em pé relaxado.
2. Puxe os ombros para cima tão alto quanto possível.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Force seus ombros para baixo o quanto puder.
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



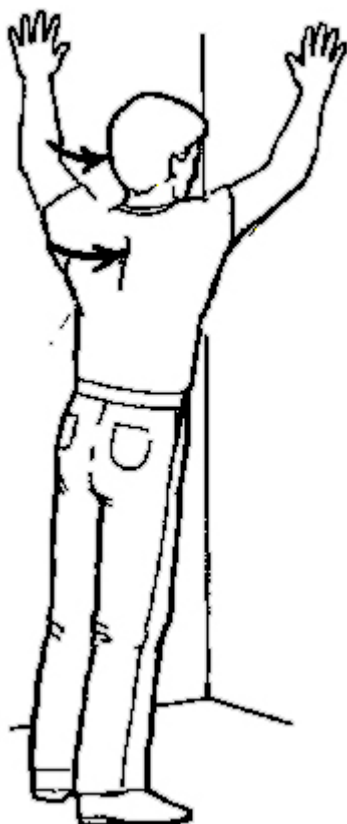
04

1. Fique em pé. Segure o cotovelo do lado afetado com a outra mão (ver figura).
2. Puxe o cotovelo e braço sobre o peito até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



.05

1. Fique em pé perto de uma parede, mantendo um ângulo de 30° com ela (ver detalhe na figura).
2. Devagar, "ande" com os dedos na parede, para cima, até sentir alongar bem.
3. Chegando ao limite, dobre os joelhos um pouco para aumentar o alongamento.
4. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



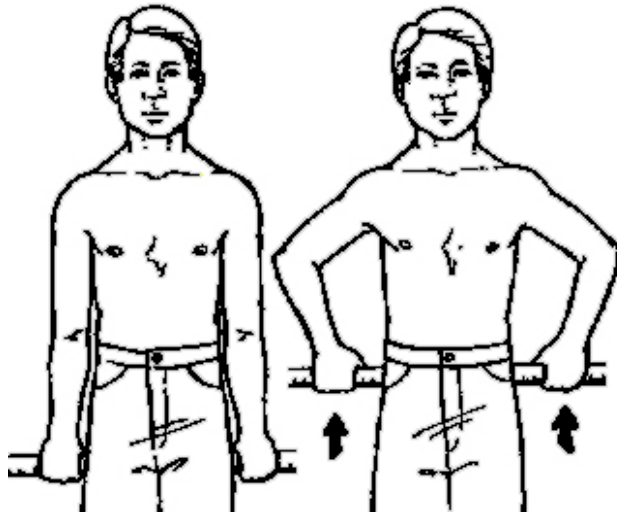
06

1. Fique em pé, aproximadamente a 50 cm de um canto de paredes, com os antebraços apoiados nas paredes (ver figura).
OBS: varie o alongamento, variando a altura dos braços, ou afastando-se mais do canto.
2. Com os pés firmes e corpo reto, mova o corpo para frente até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



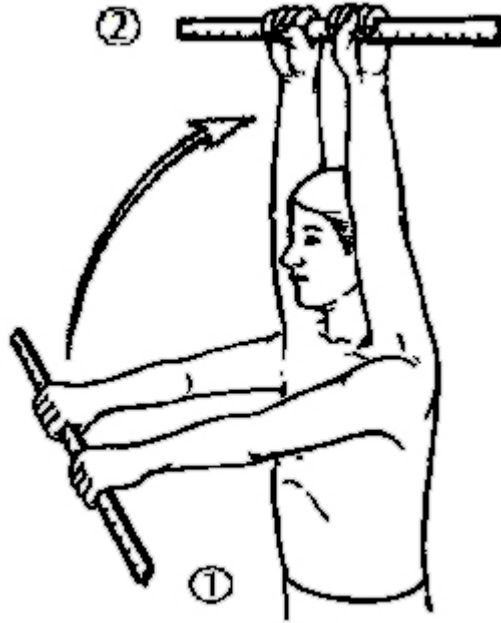
.07

1. Fique em pé, coloque a mão do lado afetado na base da nuca e com a outra segure o cotovelo.
2. Puxe o cotovelo em direção à cabeça até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



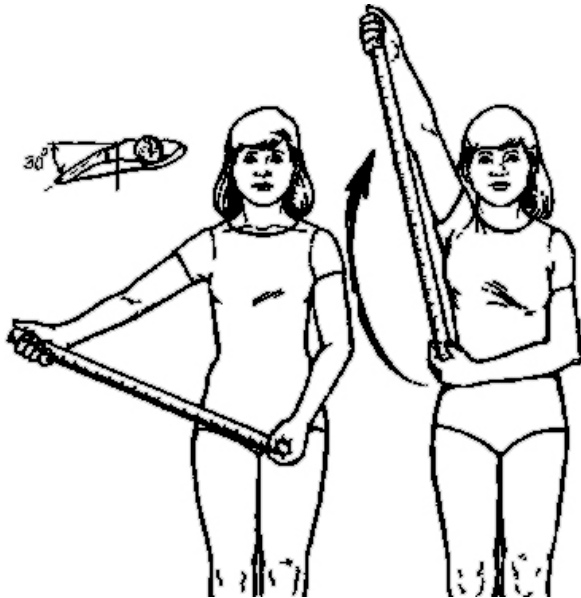
.08

1. Segure o bastão por trás das costas como na figura.
2. Deslize o bastão sobre as costas, para cima, até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



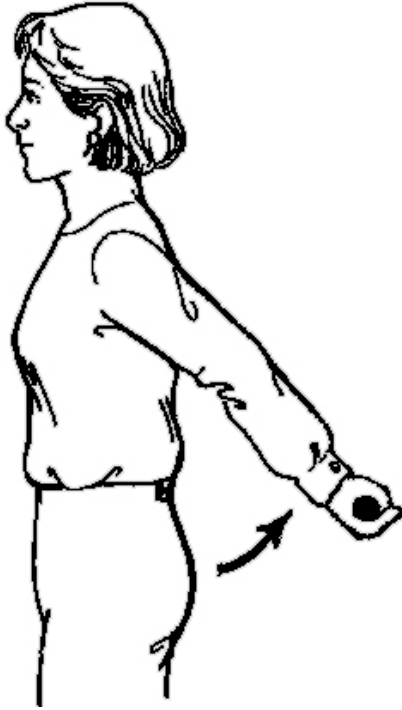
09

1. Sente-se e segure o bastão com ambas as mãos estendidas à frente ①.
2. Eleve ambos braços acima da cabeça, até sentir alongar bem ②.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



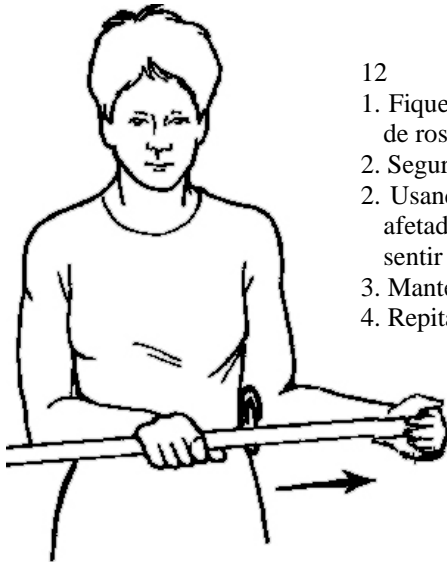
.10

1. Fique em pé. Segure o bastão com a mão do lado afetado como mostra a figura.
2. Usando a outra mão e o bastão como ajuda, estenda o braço afetado para o alto.
OBS: o braço não deve ficar alinhado ao corpo, mas um pouco à frente (ver detalhe).
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



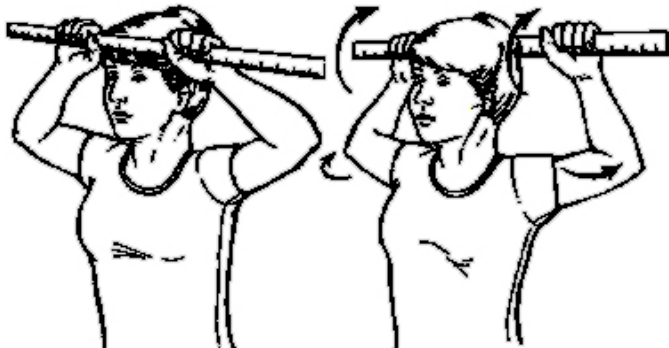
.11

1. Fique em pé com as mãos atrás das costas, segurando o bastão como mostrado (palmas das mãos para trás).
2. Mova os braços para trás até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



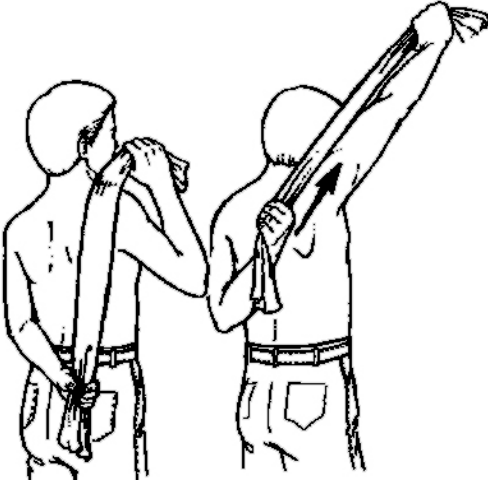
12

1. Fique em pé, com os cotovelos dobrados e colados junto ao corpo, segurando uma toalha de rosto enrolada entre o cotovelo do lado afetado e o corpo.
2. Segure o bastão na sua frente, com a mão do lado afetado em concha na ponta do bastão.
2. Usando o bastão e a outra mão como ajuda, faça com que a mão e o antebraço do lado afetado girem para fora, sem deixar que o cotovelo desse lado se descole do corpo até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



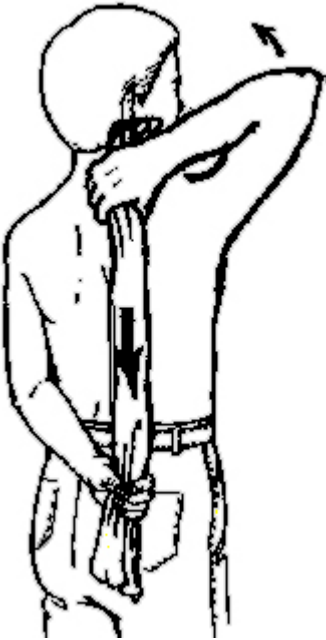
.13

1. Segure um bastão em frente à testa, com as mãos afastadas ± 50 cm e os cotovelos para trás sem forçar.
2. Mova o bastão para trás e para baixo de sua nuca até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



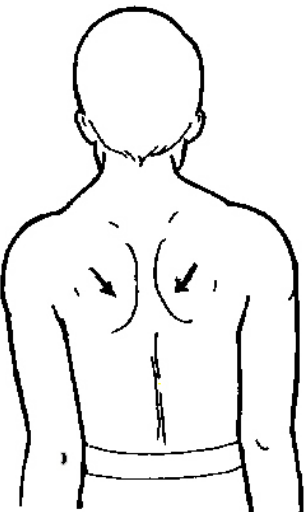
14

1. Fique em pé, segurando a toalha como mostrado (lado afetado embaixo).
2. Puxe o lado afetado para cima, procurando estender o outro braço para cima, até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



15

1. Fique em pé, segurando a toalha como mostrado (lado afetado em cima, dobrado).
2. Puxe o lado afetado para as costas, girando-o, procurando estender o outro braço para baixo, até sentir alongar bem.
3. Mantenha por 15 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



.16

1. Fique em pé com os braços ao lado do corpo.
2. Mova as escápulas para dentro e para baixo.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



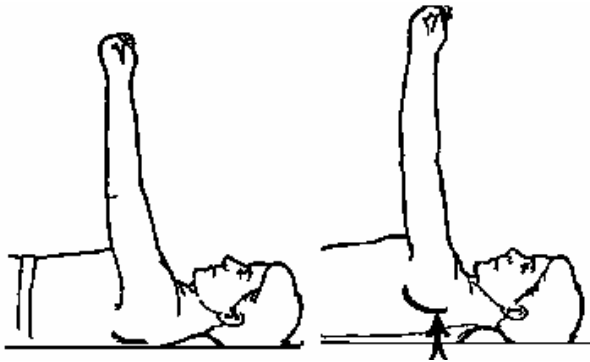
.17

1. Dobre o cotovelo do lado afetado, mantendo-o colado ao corpo, segurando uma toalha de rosto enrolada entre o cotovelo e o corpo, e segure o antebraço com a outra mão (ver figura).
2. Force o antebraço afetado de encontro ao corpo, ao mesmo tempo que impede o movimento com a outra mão.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



.18

1. Dobre o cotovelo do lado afetado, mantendo-o colado ao corpo, segurando uma toalha de rosto enrolada entre o cotovelo e o corpo, e segure o antebraço com a outra mão (ver figura).
2. Force o antebraço afetado para fora, ao mesmo tempo que impede o movimento com a outra mão.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



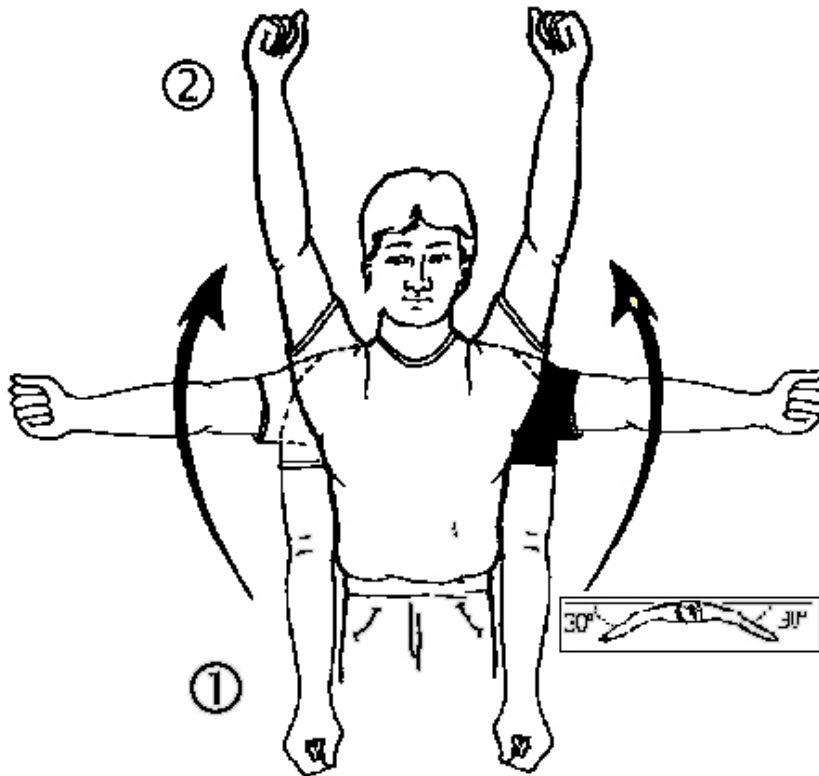
.19

1. Deite-se de costas com os braços estendidos para cima.
2. Eleve os ombros como se estivesse empurrando o teto para cima, sem levantar a cabeça.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



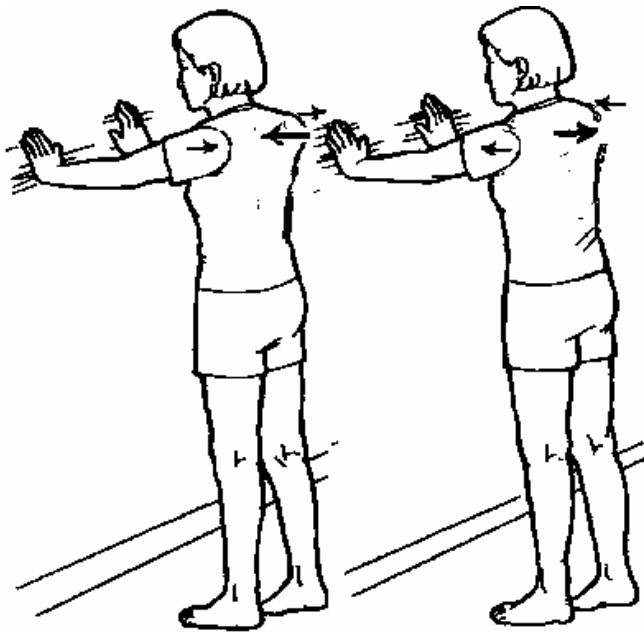
.20

1. Fique em pé, com os braços relaxados.
2. Levante os braços, mantendo-os estendidos, até em cima, tanto quanto possível.
3. Retorne à posição inicial devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



.21

1. Fique em pé, com os braços relaxados ao lado do corpo ①.
2. Eleve os braços até começar a doer ②.
OBS: os braços não devem ficar alinhados ao corpo, mas um pouco à frente (ver detalhe).
3. Retorne à posição inicial devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



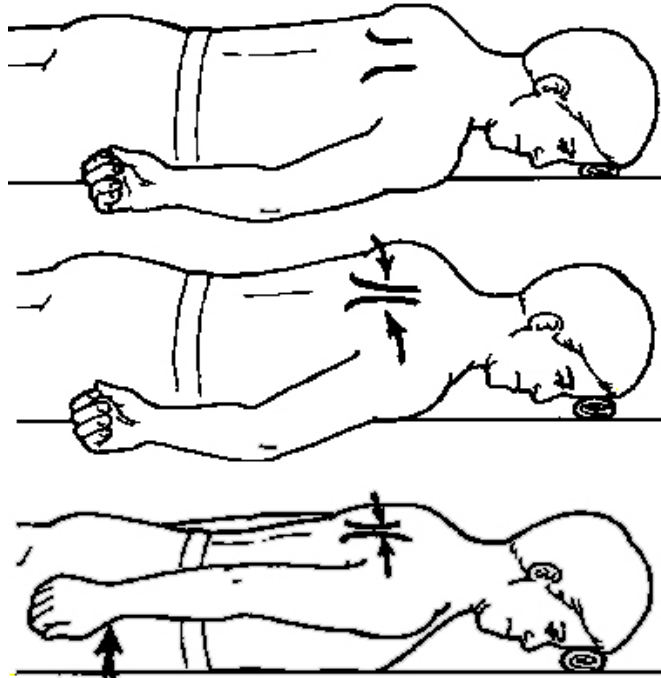
.22

1. Fique em pé com as mãos contra a parede, os braços na horizontal e o corpo ligeira-mente inclinado.
2. Mantendo a posição firme, deixe seu tronco mover-se à frente devagar, e mantenha por 5 segundos.
OBS: Mantenha a cabeça ereta. Não dobre os cotovelos
3. Depois, empurre seu tronco para trás o quanto puder, e mantenha por 5 segundos.
4. Repita o ciclo 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



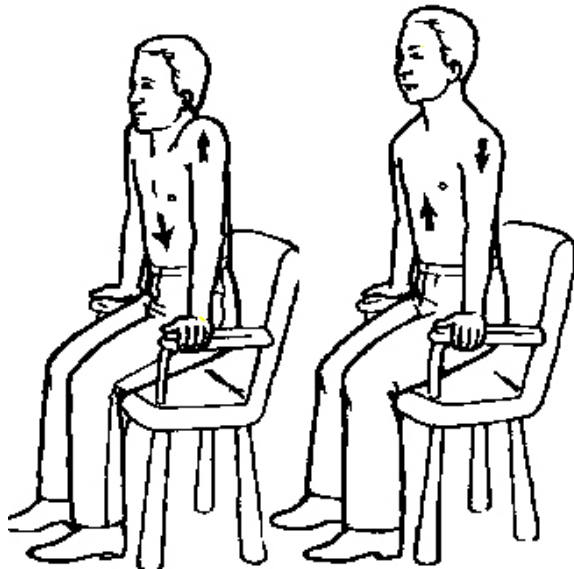
.23

1. Sente-se ereto, com um dos braços apoiado no assento, ligeiramente afastado.
2. Gradualmente vá aumentando o peso sobre esse braço. Não deixe que o ombro se mexa, nem dobre o cotovelo.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



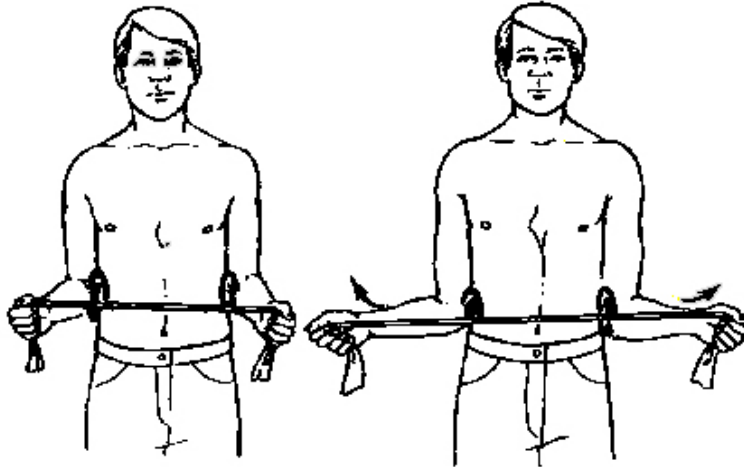
24

1. Deite-se de barriga, com os braços descansando ao lado do corpo e a testa apoiada numa toalha de rosto enrolada.
2. Junte as escápulas.
3. Mantendo-as juntas, eleve os braços até que as mãos fiquem no ar.
4. Mantenha por 5 segundos e relaxe devagar.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



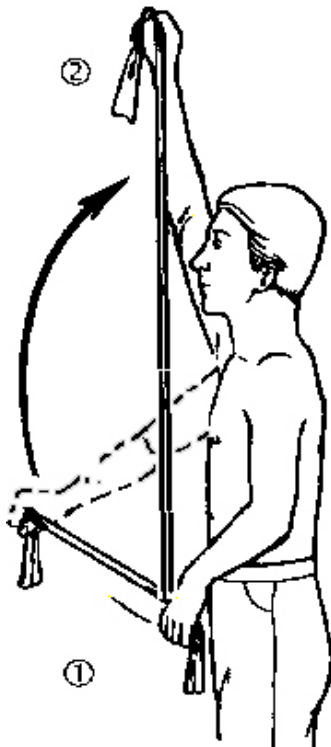
25

1. Apoie-se nos braços de uma cadeira com seus braços retos, ajudando com as pernas conforme necessário.
2. Deixe seu corpo deslizar para baixo devagar, sem dobrar os cotovelos.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Empurre seu corpo para cima tanto quanto possível.
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Sente-se devagar para descansar seus pulsos.
7. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



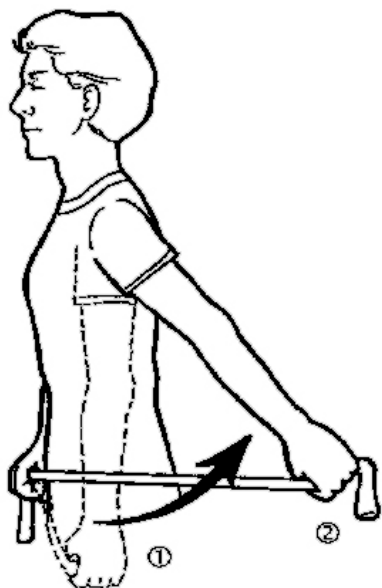
26

1. Fique em pé, com os cotovelos colados ao corpo, segure uma tira elástica, mantendo as mãos alinhadas com os cotovelos. Segure toalhas de rosto dobradas entre os cotovelos e o corpo (ver figura).
2. Afaste os braços simultaneamente, mantendo os cotovelos dobrados e colados junto ao corpo.
3. Mantenha por 5 segundos e retorne à posição inicial devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



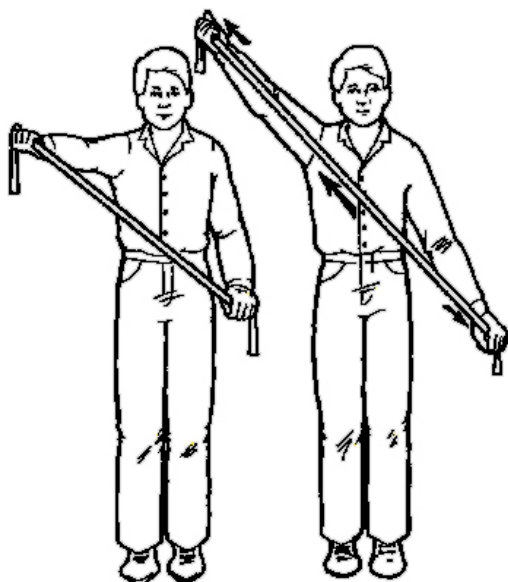
.27

1. Fique em pé, segure uma tira elástica como mostrado ①.
2. Eleve o braço do lado afetado para frente e para cima tanto quanto puder ②.
3. Retorne à posição inicial devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



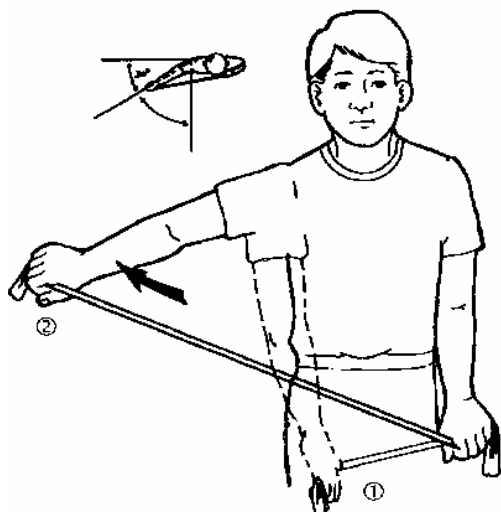
28

1. Fique em pé, segure uma tira elástica como mostrado ①.
2. Mova o braço do lado afetado para trás tanto quanto puder ②.
3. Mantenha por 5 segundos e relaxe devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia



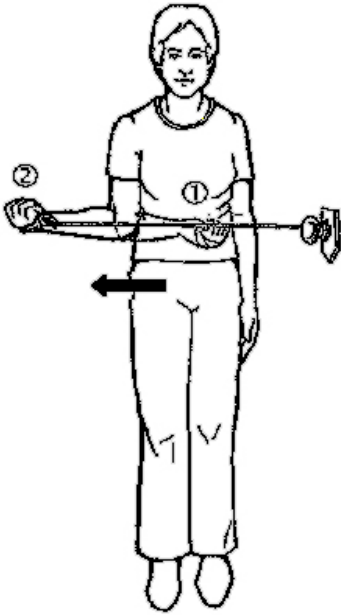
.29

1. Fique em pé, segure uma tira elástica em diagonal, com os braços estendidos, como mostrado.
2. Mova os braços para fora, esticando a tira elástica diagonalmente.
3. Mantenha por 5 segundos e relaxe devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita o exercício, invertendo as posições dos braços.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



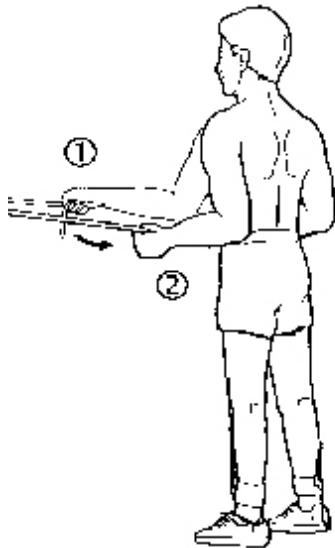
30

1. Fique em pé, estenda o braço do lado afetado de lado, segurando uma tira elástica como mostrado ①.
2. Eleve o braço, parando quando começar a doer ②.
OBS: o braço não deve ficar alinhado com o corpo, mas um pouco à frente (ver detalhe).
3. Relaxe devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



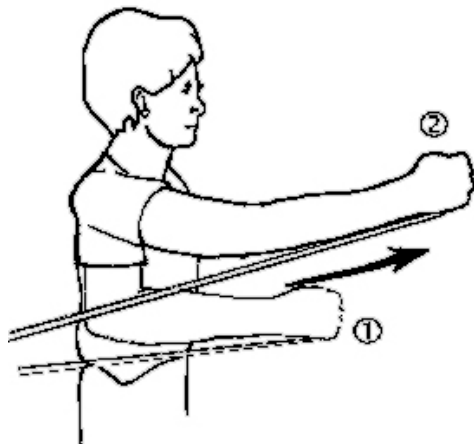
32

1. Prenda uma ponta da tira elástica a um objeto fixo.
2. Com o cotovelo colado ao corpo, segure a outra ponta com a mão do lado afetado, dobrando o cotovelo em ângulo reto ①.
3. Gire o braço para fora, até ②, sem descolar o cotovelo do corpo.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Relaxe devagar
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



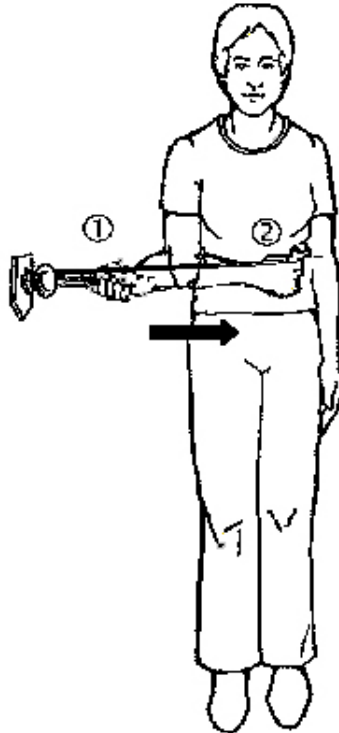
.33

1. Prenda uma ponta da tira elástica a um objeto fixo.
2. Segure a outra ponta com a mão do lado afetado, um pouco mais à frente do corpo ①.
3. Puxe o braço para trás, mantendo-o alinhado com o corpo ②).
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Relaxe devagar.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



34

1. Prenda uma ponta da tira elástica a um objeto fixo.
2. Segure a outra ponta com a mão do lado afetado, com o cotovelo dobrado a 90° ①.
3. Empurre o braço para frente, mantendo-o alinhado com o corpo ②.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Relaxe devagar
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



35

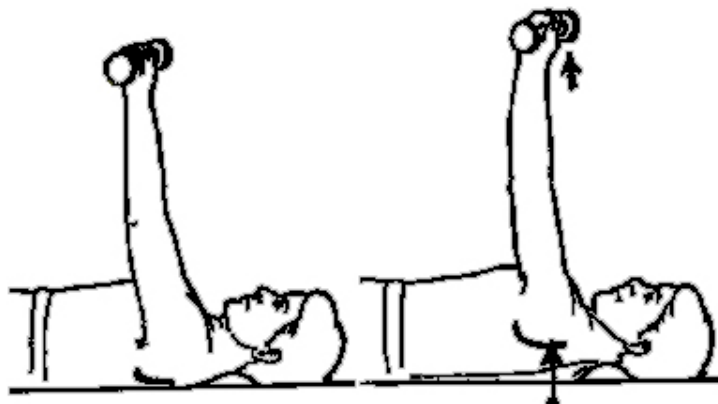
1. Prenda uma ponta da tira elástica a um objeto fixo.
2. Com o cotovelo colado ao corpo, segure a outra ponta com a mão do lado afetado, dobrando o cotovelo em ângulo reto ①.
3. Gire o braço para dentro, até ②, sem descolar o cotovelo do corpo.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Relaxe devagar
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia



.36

1. Sente-se segurando um peso de 1/2 Kg, ou o indicado por seu fisioterapeuta, em cada mão, com o dorso da mão voltado à frente*.
2. Eleve os braços para cima tanto quanto possível.
3. Retorne à posição inicial devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

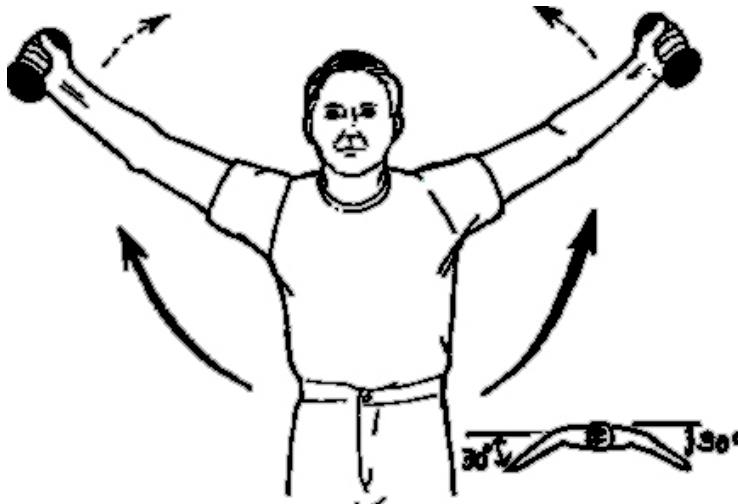
* Siga o indicado pelo fisioterapeuta mesmo parecendo poder levantar mais, ou poderá piorar sua condição.



.37

1. Deitado de costas, segure um peso de 1/2 Kg em cada mão, ou o indicado por seu fisioterapeuta, com os braços apontados para cima*.
2. Eleve os ombros do apoio conforme move as mãos para cima.
3. Mantenha por 5 segundos e relaxe devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

* Siga o indicado pelo fisioterapeuta mesmo parecendo poder levantar mais, ou poderá piorar sua condição.



.38

1. Fique em pé, segure um peso de 1/2 Kg em cada mão, ou o indicado por seu fisioterapeuta*.
2. Eleve os braços devagar, tanto quanto possível.
OBS: os braços não devem ficar alinhados com o corpo, mas um pouco à frente (ver detalhe).
3. Retorne à posição inicial devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

* Siga o indicado pelo fisioterapeuta mesmo parecendo poder levantar mais, ou poderá piorar sua condição.