

Setor de Fisioterapia
(Exercícios Domiciliares)

Exercícios para Tendinite (Ombro, Cotovelo)



Exercício 1:

Em pé, pernas levemente afastadas, mãos e braços a frente do corpo conforme figura, realize o movimento de elevação dos ombros (subir e descer) como se fosse alcançar as orelhas.

Faça 3 vezes de 10 repetições uma vez ao dia.



Exercício 2:

Esteja com seu braço **esticado** e apoiado sobre uma mesa, confortavelmente, com uma boa postura e ombros relaxados. Aperte uma bolinha de borracha por 15 segundos, após relaxe, faça com o outro braço também.

Faça este exercício 3 vezes de 15 segundos uma vez ao dia.



Exercício 3:

Em pé, pernas levemente afastadas, braços esticados na altura do peito, fique nesta posição por 15 segundos.

Faça este exercício 3 vezes de 15 segundos uma vez ao dia.



Exercício 4:

Em pé, segurando um bastão na linha do peito esticar o bastão para frente e trazer ao peito novamente.

Faça 3 vezes de 10 repetições uma vez ao dia.



Exercício 5:

Em pé, pernas levemente afastadas, braço na frente do corpo segurando no cotovelo, conte até 30. Solte e relaxe, faça no outro braço também. Faça uma vez ao dia.