

## Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

### 1. Exercícios para COLUNA LOMBAR

#### 1.1 – Série 1

##### Exercícios Isométricos

##### Orientações gerais:

- O exercício isométrico é aquele que o paciente faz força com um determinado músculo, mas não há a realização de movimento.

Figura 1



Figura 2



**Exercício 1:** Inclinação Pélvica

**Posição inicial:** Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) e com os joelhos flexionados (dobrados), conforme figura 1.

**Execução:** Aplaine (afunde) a região lombar das costas contra a superfície rígida, como se tivesse afundando o umbigo contra a superfície, ao mesmo tempo contraia os glúteos (uma nádega contra a outra). Este movimento é feito por rotação da pélvis ou dos ossos do quadril, conforme figura 2. Segure este movimento de aplainamento por 6 ou 10 segundos.

**Repetições:** Fazer o exercício 1 (uma) série (vezes) de 10 repetições.

**(Ref.1-1-1)**

**Exercício 2:** Abdominal isométrico

**Posição inicial:** Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) e com os joelhos flexionados (dobrados) e braços estendidos ao longo do corpo, conforme figura 1.



Figura 2



**Execução:** Eleve o tronco da superfície rígida tirando as escápulas (ossos das costas) desta superfície, e com as mãos tocando os joelhos conforme figura 2. Mantenha esta posição por 6 a 10 segundos.

**Repetições:** Fazer o exercício 1 (uma) série (vezes) de 10 repetições.

**(Ref.1-1-2)**

Figura 1



**Exercício 3:** Descascar o pescoço (ABDOMINAL)

**Posição inicial:** Deite-se de costas em cima de uma faixa ou toalha. A toalha deve estar centrada no meio da coluna. Dobre os joelhos e segure a faixa acima da cabeça com as duas mãos, conforme figura 1.

**Execução:** Com suavidade, 'descasque', o corpo para cima, iniciando o movimento a partir do abdome. Deixe a cabeça pesar, de modo que quem faça todo o trabalho seja a barriga. Pare no ápice do enrolar e respire, mantendo-se de 6 a 10 segundos nesta posição. Solte o ar para voltar devagar a coluna no colchonete ou solo.

**Repetições:** 10 a 15

Ritmo: Lento

**(Ref.1-5-2; 1-4-1)**

Figura 1



Figura 2

**Exercício 4:** Movimentos com o pé de dorsiflexão.

**Posição inicial:** Deite-se de costas (posição de decúbito dorsal) com um dos joelhos dobrados e a outra perna esticada para cima na altura do joelho que está dobrado.

**Execução:** Mantenha a perna esticada e puxe a ponta do pé baixo e depois leve-a para cima. Mantenha a posição por 6 a 10 segundos.

**Repetições:** 10 a 15

Ritmo: Moderado



**Exercício complementar:** Círculos com o quadril.

**Posição inicial:** Deite-se de costas com um dos joelhos dobrados e a outra perna esticada para cima na altura do joelho que está dobrado.

**Execução:** Mantenha a perna esticada e realize círculos pequenos no sentido horário com a perna e depois no sentido anti-horário. Mantenha a posição por 6 a 10 segundos.

**Repetições:** 10 a 15 em cada sentido.

Ritmo: Lento

**(Ref.1-5-3)**

Figura 1



**Exercício 5:** Isométrico com 1 perna

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) com uma perna estendida (esticada) e outra flexionada (dobrada), conforme figura 1.

**Execução:** O paciente deverá segurar o joelho que este dobrado (flexionado) com ambas as mãos e outra perna permanecerá estendida acima da linha do quadril. A cabeça ficara elevada da superfície rígida-maca), conforme figura 1.

**Repetições:** Faça 3 séries de 5 repetições mantendo por 6 segundos cada exercício.

**(Ref.1-5-4)**

Figura 1



**Exercício 6:** Isométrico com 2 pernas

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga) para cima com uma perna estendida (esticada) e outra flexionada (dobrada), conforme figura 1.

**Execução:** O paciente deverá segurar o joelho que está dobrado (flexionado) com ambas as mãos e outra perna permanecerá estendida acima da linha do quadril. A cabeça ficara elevada da superfície rígida-maca), conforme figura 1.

**Repetições:** Faça 1 série mantendo por 6 a 10 segundos cada exercício.

**(Ref.1-5-5)**

Figura 1

**Exercício 7:** Elevação de braço e perna em 4 apoios, isométrico.



Figura 2



Figura 3



Figura 1



Figura 2



**Posição inicial:** Em posição quadrúpede (de quatro apoio), coluna ereta e punhos paralelos aos ombros, com cabeça olhando para baixo.

**Execução:** Elevar a perna esquerda e braço direito até a posição que fiquem paralelos à superfície rígida ao mesmo tempo que eleva a cabeça e olha para frente. Manter a posição por 6 a 10 segundos e em seguida repetir na outra diagonal, conforme figura 2 e 3.

**Repetições:** Faça 1 (uma) série (vez) de 10 repetições, para cada perna.

**(Ref.1-8-2)**

**Exercício 8:** Elevação da perna em 4 apoios.

**Posição inicial:** Na posição de quadrúpede (4 apoios, ou gatas) com os joelhos apoiados em superfície rígida, braços estendidos e cabeça olhando para baixo, conforme figura 1.

**Execução:** Alternadamente eleve uma perna em linha reta como conforme figura 1. Mantenha esta posição esticada por 6 a 10 segundos. Evite arquear demais as costas e não prossiga se houver dor.

**Repetições:** Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. Faça 1 série (vezes) de 10 repetições.

**(Ref.1-2-4)**

Figura 1



Figura 2



**Exercício 9:** Gato e camelo.

**Posição inicial:** Fique na posição quadrúpede (de quatro apoios), com punhos paralelos aos ombros e joelhos paralelos ao quadril, com a cabeça olhando para baixo.

**Execução:** Comece o movimento elevando a região dorsal das costas para cima arredondando a coluna neste sentido, ao mesmo tempo em que contrai o abdômen, conforme figuras 1 e 2.

**Repetições:** Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. Faça 1 série (vezes) de 10 repetições.

**(Ref.1-8-4)**

Figura 1



Figura 2



Figura 3



**Exercício 10:** Ponte

**Posição inicial:** Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) e com os joelhos flexionados (dobrados) e braços estendidos ao longo do corpo, conforme figura 1.

**Execução:** Mantendo a pelve (quadril) firme, eleve as nádegas até que as coxas fiquem niveladas com o tronco, conforme a mostrado pela linha vermelha conforme figura 2. Evite arquear as costas por elevá-la demais.

**Repetições:** Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. Faça 1 série (vezes) de 10 repetições.

**(Ref.1-2-5)**

Figura 1



**Exercício 11:** Ponte sobre uma perna

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) com os braços estendidos ao longo do corpo.

**Execução:** Elevar uma das pernas flexionando (dobrando) um joelho e estendendo (esticando) outra perna, conforme figura 1.

**Repetições:** Faça uma série de 10 repetições mantendo por 6 a 10 segundos a perna que está estendida, depois realizar o mesmo movimento na outra perna.

**(Ref.1.4-5)**

Figura 1



**Exercício 12:** Prancha em decúbito ventral

**Posição inicial:** Fique na posição de decúbito ventral (deitado de barriga para baixo) em uma superfície rígida, apoiando o tronco nos antebraços com os cotovelos fletidos conforme figura 1.

**Execução:** Eleve todo o tronco para cima da superfície ficando apoiado apenas nos antebraços e na ponta dos pés, conforme figura 2. Mantenha a posição por 6 a 10 segundos, depois abaixa lentamente.

**Repetições:** Faça 1 série de 10 repetições.

**(Ref.6.4-10)**

Figura 2



Figura 1



**Exercício 13:** Prancha lateral.

**Posição inicial:** Decúbito lateral (deitado de lado), braço direito com o antebraço apoiado na superfície rígida. Braço esquerdo dobrado com apoio no quadril e a mão na altura da cintura, com os dedos voltado para frente, conforme figura 1.

**Execução:** Eleve o corpo da superfície rígida, de forma que o apoio fique apenas no antebraço e lateral do tornozelo da perna de baixo, conforme figura 2. Mantenha a posição por 6 a 10 segundos no alto.

Fazer o mesmo do outro lado.

Figura 2



**Repetições:** Faça 1 série (vezes) de 10 repetições.  
**(Ref.1-8-8)**

Figura 1



**Exercício 14:**

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) com os braços estendidos ao longo do corpo.

**Execução:** Elevar uma das pernas flexionando (dobrando) um joelho e estendendo (esticando) outra perna acima do quadril (aproximadamente 45°), conforme figura 1.

**Repetições:** Faça 1 série (vez) de 10 repetições mantendo por 6 a 10 segundos a perna que está estendida, depois realizar o mesmo movimento na outra perna.

**(Ref.1.4-6)**

Figura 1



**Exercício 15:** isometria do quadril.

**Posição inicial:** Fique na posição ortostática (em pé) e a partir daí, ajoelhe com o joelho da perna normal em 90 graus dobrado para frente, e fique apoiado sobre o outro joelho dobrado em 90 graus para trás (este, com o quadril a ser exercitado) sobre um colchonete, conforme figura 1. Mantenha as mãos entrelaçadas à frente do abdômen.

**Execução:** Comprima o abdômen (barriga) e contraia os glúteos (contraia nádega contra nádega) para inclinar sua pelve para trás. Mantendo esta contração por 6 a 10 segundos

**Repetições:** Faça 1 série (vez) de 10 repetições com 6 a 10 segundos cada repetição. Depois repita para a outra perna.

**(Ref.6.1.-6)**

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