

## Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

### 1. Exercícios para COLUNA LOMBAR

#### 1.3 – Série 3

#### Exercícios de Alongamentos

Figura 1



#### **Exercício 1:** Centralização

**Posição inicial:** Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés no chão. Respire 10 vezes, inspirando o ar pelo nariz e solte o ar pela boca, e deixe seu corpo afundar confortavelmente no colchonete.

**Execução:** simultaneamente estique um dos braços para trás e a perna oposta para frente. Concentre-se em manter a coluna reta. Deslize o braço e a perna de volta para a posição inicial. Repita com o outro lado.

**Repetições:** Mantenha a posição de alongamento por 30 segundos ou 10 respirações e faça 1 série (vez) de 10 repetições

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

Figura 1



Figura 2



Figura 3



**Exercício 2:** Alongamento lombar

**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.

a) **Execução uma perna:** Segurando os joelhos por cima (se não haver patologia no joelho) ou por baixo, com ambas as mãos, puxe-o contra o peito mantendo esta posição de alongamento lombar por 6 a 10 segundos; retorne à posição inicial.

b) **Execução das duas pernas simultaneamente:** mesmo exercício da alínea a, agora segurando ambos os joelhos simultaneamente; retorne à posição inicial.

**Repetições:** Fazer o exercício 1 (uma) série (vezes) de 10 repetições, para cada perna e depois mais 1 (uma) série (vezes) de 10 repetições para as duas pernas.

**(Ref.1-1-30; 1-7-1; 1-7-2)**

Figura 1



Figura 2



**Exercício 3:** Alongamento da região posterior da coxa e perna.

**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:** Agarre uma perna por trás do joelho com ambas as mãos e traga-a dobrada contra o peito, e simultaneamente estique até que o pé aponte verticalmente para o teto conforme figura 2. Mantendo a perna nesta posição (vertical), vagarosamente endireite seu joelho até que um alongamento seja sentido atrás de sua coxa.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.

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

Figura 1



**Exercício 4:** Alongamento do glúteo (mesma perna)

**Posição inicial:** Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) e com os joelhos flexionados (dobrados) e braços estendidos ao longo do corpo, segurando o pé direito com a mão esquerda e apoiando a lateral do joelho direito com a mão direita, conforme figura 1.

**Execução:** Rode o quadril direito externamente como na seta da figura trazendo o joelho e a coxa em direção ao peito e puxando o joelho e pé como conforme figura 1. Mantenha a posição por 30 segundos.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.

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

Figura 1



Figura 2



**Exercício 5:** Alongamento do glúteo (perna contrária)

**Posição inicial:** Decúbito dorsal (deitado barriga para cima) em superfície rígida com os joelhos dobrados, conforme figura 1. Perna esquerda mantida dobrada em 90° no joelho, e a perna direita com o tornozelo em cima do joelho esquerdo. Abraçar a perna esquerda com mãos cruzadas por trás da coxa, mantendo a cabeça na linha do tronco.

**Execução:** A partir da posição inicial puxe a perna esquerda em direção ao tórax. Manter o conjunto tracionado, em um nível de tensão que provoque um leve desconforto. Sentir a tensão no nível do quadril da perna direita. Repetir com a outra perna.

**Repetições:** Manter por 10 respirações lentas ou 30 segundos, e fazer 3 séries (vezes) para cada perna.

**(Ref.1-8-3)**

Figura 1

**Exercício 6:** Alongamento iliopsoas (Teste de Thomas)



Figura 2



Figura 3



Figura 1

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em uma superfície rígida com ambos os joelhos flexionados (dobrados), conforme figura 1.

**Execução:** Abraçar os joelhos com ambas as mãos, paciente permanecerá deitado na borda da superfície rígida – cama, conforme figura 1, depois abraçará somente um joelho e outro ficará suspenso sem apoiar o pé no chão, conforme figura 2 e 3.

**Repetições:** 1 séries (vez) de 10 repetições mantendo por 30 segundos (ou 10 respirações) cada perna.

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



#### **Exercício 7:** Prece Maometana

**Posição inicial:** Com o auxílio de um colchonete ajoelhe-se numa maca, tentando sentar sobre os dois calcanhares, com os braços soltos (não mostrados na figura)

**Execução:** alongue todo o corpo deslizando as palmas das mãos sobre a maca para frente e para baixo, sem tirar as nádegas dos calcanhares. Mantenha a posição por 30 segundos e retorne gradualmente à posição inicial.

**Repetições:** Repita por 3 vezes.

**(Ref.1-7-3)**

Figura 1



**Exercício 8:** Alongamento dos Isquiotibiais

**Posição inicial:** Paciente em posição sedestação (sentado); com abertura das pernas estendidas (esticadas), conforme figura 1.

**Execução:** Tentar encostar a mão no pé ou no halux (dedo do pé), inclinado levemente o tronco para frente da perna, depois realizar o mesmo movimento na outra perna.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.

**(Ref.1-4-3)**

Figura 1



**Exercício 9:** Moinho

**Posição inicial:** Fique de pé, com as mãos atrás da cabeça. Com o corpo alinhado.

**Execução:** Inspire de pé para começar e expire devagar passando a enrolar o corpo para frente a partir do topo da cabeça. Devagar inspire para desenrolar a coluna para cima, uma vértebra de cada vez, voltando a posição inicial.

**Repetições:** Faça 3 repetições, mantendo a posição de alongamento por 30 segundos (ou 10 respirações).

Ritmo: Lento

**(Ref.1-5-8)**

Figura 1

**Exercício 10:** Alongamento dos isquiotibiais, em pé



**Posição inicial:** fique de pé, como os pés unidos e com os braços ao longo do corpo.

**Execução:** Flexione o tronco para frente tentando encostar as mãos na lateral das pernas. Mantenha a posição por 30 segundos. Retorne lentamente para a posição inicial.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes).

**(Ref.1-7-5)**

Figura 1



**Exercício 11:** Alongamento lateral da coluna, em pé

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com as pernas alinhadas na largura do quadril, conforme figura 1.

**Execução:** Coloque uma das mãos na cintura e incline o tronco para o lado com o braço esticado acima da cabeça. Realizar o mesmo exercício para o outro lado.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada lado do corpo.

**(Ref.1-7-6)**

Figura 1



**Exercício 12:** Alongamento dos Isquiotibiais.

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé); apoio uma perna esticada sobre uma escada ou outro apoio similar; procure manter a coluna ereta e perna elevada, completamente estendida. conforme figura 1.

**Execução:** Segurando o joelho por trás da perna estendida, com ambas as mãos, incline o tronco para frente tentando encostar a cabeça no joelho e esticando mais ainda a perna sobre a escada.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.

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

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