

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

2. Exercícios para COLUNA CERVICAL (PESCOÇO)

2.2 – Série 2

Exercícios de Fortalecimento

Figura 1



Exercício 1: Rotação ativa do pescoço.

Posição Inicial: Paciente em posição de sedestação (sentado), com as mãos apoiadas nos joelhos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá olhar para direita, em seguida para a esquerda, girando lentamente sua cabeça.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) com 10 repetições.

(Ref.2-1-1)

Figura 2



Figura 3



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 2: Inclinação lateral ativa do pescoço.

Posição Inicial: Paciente em posição de sedestação (sentado), com as mãos apoiadas nos joelhos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá inclinar o pescoço lentamente para a direita, em seguida para a esquerda.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) com 10 repetições.

(Ref.2-1-2)

Exercício 3: Flexão do pescoço.




	<p>Posição Inicial: Postura em pé (posição ortostática), ombros relaxados.</p> <p>Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá olhar para baixo lentamente, de modo que seu queixo aproxime-se do peito, depois retorna gradualmente para a posição vertical.</p> <p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.</p> <p>(Ref.2.1-3)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 4: Extensão do pescoço.</p> <p>Posição Inicial: Postura em pé (posição ortostática), ombros relaxados.</p> <p>Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá levantar a cabeça e olhar para cima lentamente, depois retornar para a posição inicial de olha para frente.</p> <p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes), de 10 repetições.</p> <p>(Ref.2.1-4)</p>
<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>	<p><input type="checkbox"/> Exercício 5: Engavetar o pescoço (Chin Tuck)</p> <p>Posição inicial: Paciente fica em pé e com as mãos na frente do corpo, com as palmas unidas como se tivesse na posição de "amém", e com a ponta dos dedos no mesmo nível da ponta do queixo.</p> <p>Execução: Com o olhar na linha do horizonte, tente levar o queixo no plano horizontal até que ele toque a ponta dos dedos e depois retorne à posição inicial.</p> <p>Repetições: 3 séries de 10 repetições.</p> <p>(Ref.2.1-5)</p>



Figura 1



Figura 2



Exercício 6: Elevação da cabeça: curvando pescoço.

Posição Inicial: Postura em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em superfície rígida, joelhos flexionados (dobrados), ombros relaxados, braço/antebraço paralelo ao corpo, palma das mãos voltadas para o chão.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá fazer lentamente o movimento de elevação da cabeça e depois retornar lentamente à posição inicial.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar a cada série.

(Ref.2.1-10)

Figura 1



Figura 2

Exercício 7: Elevação do cabeça: dobrando pescoço lateralmente.

Posição Inicial: Postura em decúbito lateral (deitado de lado) em superfície rígida, cabeça sobre braço inferior estendido (esticado) de forma confortável sobre a cabeça, braço superior com cotovelo fletido e mão apoiada na superfície.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá elevar a cabeça lateral e depois retornar lentamente à posição inicial, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref.2.1-11)



Figura 1



Figura 2



Exercício 8: Extensão (e flexão) do pescoço em 4 apoios.

Posição Inicial: Postura quadrúpede (ou de 4 apoios, ou de gatas), palma das mãos apoiadas no chão, joelhos apoiados ao chão, cabeça alinhada, olhando para baixo.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá olhar para cima e para baixo lentamente.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) com 10 repetições, relaxar a cada série.

(Ref.2.1-12)

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