

## Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

### 3. Exercícios para OMBRO

#### 3.1 – Série 1

##### **Exercícios Isométricos**

Figura 1

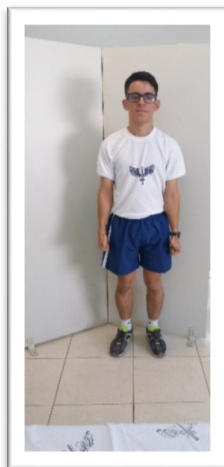


Figura 2

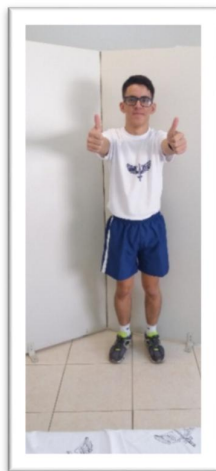


Figura 3

**Exercício 1:** Fortalecimento/Isometria

**Posição inicial:** Paciente posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, braços estendidos (esticados) paralelos ao corpo, conforme figura 1.

**Execução 1:** Partindo da posição inicial o paciente deverá realizar a flexão anterior do ombro com os braços estendidos (esticados) a frente 90° graus com os polegares voltados para cima, conforme figura 2.

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

**Execução 2:** Evoluindo para elevação dos braços, conforme figura 3.

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

**(Ref.3.5-18)**



Figura 1



Figura 2



**Exercício 2:** Fortalecimento/Isometria

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas e alinhadas na largura do quadril, braços estendidos (esticados) e caídos ao lado do corpo 90° graus da linha do peito com polegares voltados para cima, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial, paciente deverá manter os braços esticados porém agora em flexão do plano escapular (levemente abertos) com os polegares voltados para cima, conforme figura 2.

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

**(Ref.3.5-26)**

Figura 1



Figura 2



**Exercício 3:**

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas e alinhadas na largura do quadril, braços estendidos (esticados) ao longo do corpo, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial, paciente deverá evoluir para o movimento de abdução (elevação para cima até ficarem horizontalizados com os ombros, para as laterais) mantendo os braços abertos e esticados, respeitando limite de dor, com os polegares voltados para cima (não mostrado na figura 2).

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

**(Ref.3.5-27)**

Figura 1



Figura 2

**Exercício 4:** Rotação externa isométrica do ombro.

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, manter ao lado de uma parede com o braço, antebraço e cotovelo fletido (dobrado) a 90° graus, palma da mão para baixo com os dedos fechados, conforme figura 1.

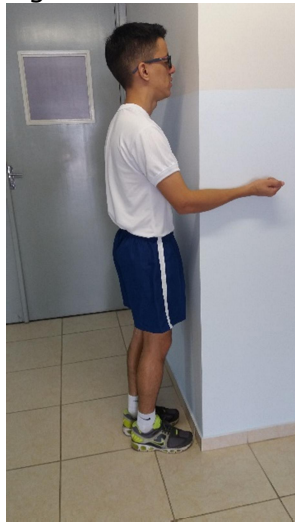
**Execução:** Realizar o movimento como se fosse empurrar a parede com o antebraço mantendo esta posição, conforme figura 2.

**Repetições:** Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. Faça 1 série (vezes) de 10 repetições. Repita para o outro lado do corpo, se for o caso.



**(Ref.3.11-1)**

Figura 1



**Exercício 5:** Rotação interna isométrica do ombro.

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, de frente para uma parede, braço e antebraço com cotovelo fletido (dobrado) 90º graus, palma da mão para cima com os dedos fechados, conforme figura 1.

**Execução:** Realizar o movimento como se fosse empurrar a parede para dentro com o antebraço, mantendo nesta posição, conforme figura 1.

**Repetições:** Mantenha a posição por 6 a 10 segundos. Faça 1 série (vezes) de 10 repetições. Repita para o outro lado do corpo, se for o caso.

Figura 2



**(Ref.3.11-2)**

Figura1

**Exercício 6:** Cadeira press

**Posição inicial:** Paciente sentado (posição de sedestação), pés apoiados ao chão, joelhos fletidos, postura reta, mãos apoiadas na cadeira,



Figura 2



palma da mão voltada para baixo.

**Execução:** Partindo da posição inicial, mantendo as mãos apoiadas na cadeira, braços esticados, tentar elevar os glúteos da cadeira, mantendo esta posição.

**Repetições:** Realizar 10 repetições, mantendo 6 a 10 segundos o corpo suspenso.

**(Ref.3.12-18)**

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