

Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

3. Exercícios para OMBRO

3.2 – Série 2

Exercícios de Fortalecimento e ADM (Amplitude de Movimento)

Figura 1



Exercício 1: Amplitude de Movimento

Posição inicial: Paciente em posição de sedestação (sentado) em uma cadeira, braço estendido (esticado) apoiado em uma mesa, de forma que não ultrapasse a linha dos ombros, com os mesmos relaxados, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, conforme figura 1 e 2, o paciente deverá deslizar seu braço e tronco para frente lentamente, de forma que seu braço oposto acompanhe o movimento estando relaxado e esticado para fora da cadeira ao final do movimento, conforme figura 2.

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

(Ref.3.4-2)

Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Exercício 2: Amplitude de Movimento

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em uma superfície rígida), cabeça alinhada, ombros relaxados, braço/antebraço 90° graus, cotovelo fletido, mão oposta segurar no punho, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, com a ajuda da mão oposta o paciente realizará o movimento de elevação do braço lentamente até o limiar de dor, conforme figura 2 e 3.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Relaxar 30 segundos entre cada série, repetindo o movimento com o outro braço.

(Ref.3.4-4)

Figura 1

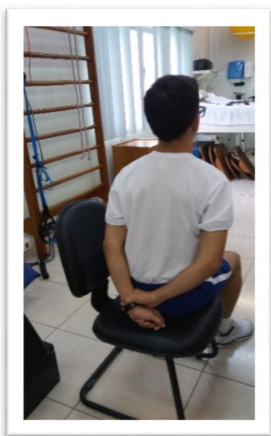


Figura 2

Exercício 3: Amplitude de Movimento

Posição inicial: Paciente em posição de sedestação (sentado) em uma cadeira, mãos atrás das costas segurando no punho, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, o paciente deverá subir lentamente com as mãos para cima como se fosse alcançar as escápulas (ossos das costas), conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Relaxar 30 segundos entre cada série.

(Ref.3.4-6)

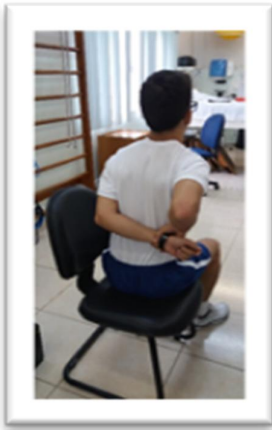


Figura 1

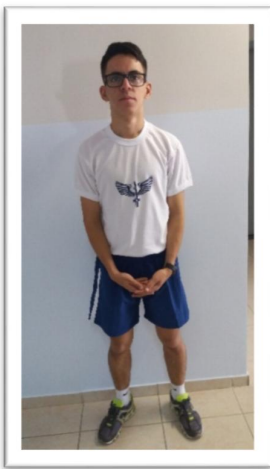
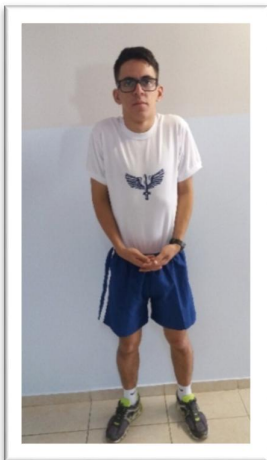


Figura 2



Exercício 4: Aquecimento/Mobilidade escapular

Posição inicial: Paciente posição ortostática (em pé), pernas afastadas e alinhadas na largura do quadril, braços à frente do corpo, mãos entrelaçadas, conforme figura 1.

Execução: Na inspiração (puxar o ar pelo nariz) e realizar movimento de elevação dos ombros como se fosse alcançar as orelhas; durante a expiração (soltar o ar pela boca) e realizar o retorno do movimento com os ombros, conforme figura 2.

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

(Ref.3.5-2; 3.4-8)

Figura 1

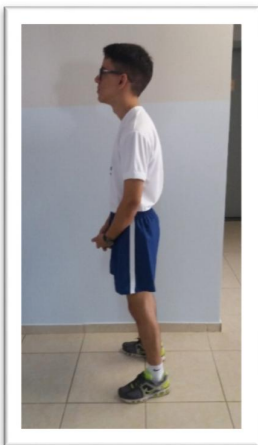


Figura 2



Figura 3

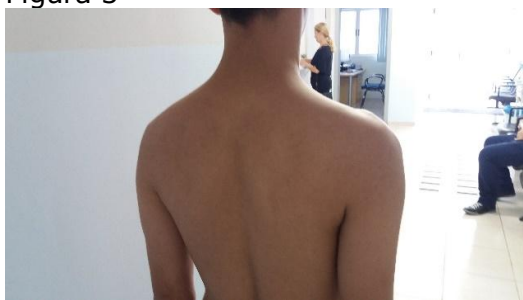


Figura 4





Exercício 5: Aquecimento/Mobilidade Escapular

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas alinhadas na largura do quadril, braços à frente do corpo, mãos entrelaçadas, conforme figura 1 e 3.

Execução: Na inspiração (puxa o ar pelo nariz) realizar o movimento de abrir o peito e os ombros para trás, conforme figura 2 e 4. Em seguida, durante expiração (soltar o ar pela boca), realizar movimento de fechar o peito e manter os ombros para frente. Realizar os movimentos suavemente seguindo a respiração. Retornar para a posição da figura 1.

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

(Ref.3.5-3)

<p>Figura1</p>  <p>Figura 2</p>  <p>Figura 3</p>	<p><input type="checkbox"/> Exercício 6: Exercícios para amplitude de movimento</p> <p>Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braço estendido (esticado) atrás do corpo, palma da mão voltada para trás, conforme figura 1.</p> <p>Execução: A mão oposta (esquerda) deverá segurar no punho, o paciente fará o movimento tentando puxar a mão direita lentamente como se fosse alcançar as escápulas (ossos das costas), conforme figuras 2 e 3.</p> <p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições para cada braço. Fazer o movimento suavemente, relaxando a cada série. Depois fazer com o outro lado.</p> <p>(Ref.3.5-9)</p>

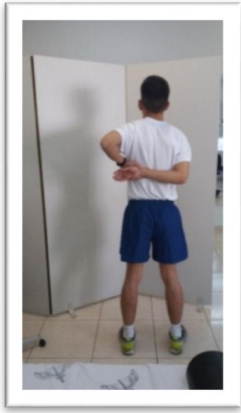


Figura 1

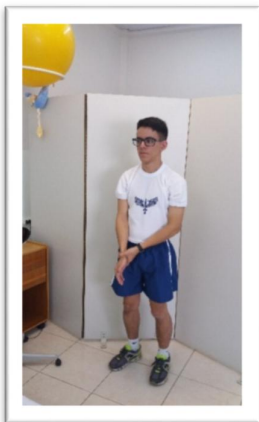


Figura 2

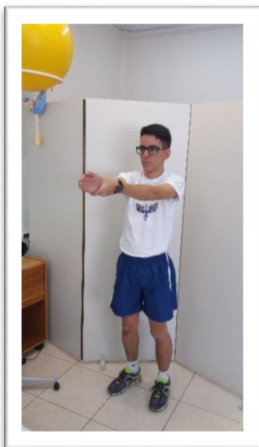
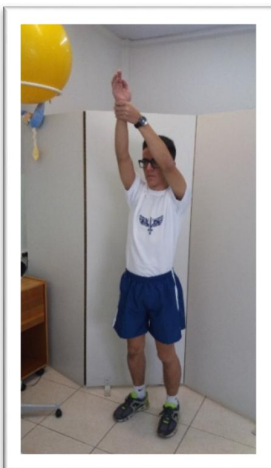


Figura 3



Exercício 7: Exercício para Amplitude de Movimento

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas alinhadas na largura do quadril mão oposta segurar no punho, conforme figura 1.

Execução: Realizar elevação do braço em dois tempos, primeiro até a linha do peito, e após evoluir para cima da linha do peito, respeitando seu limite de dor (conforme figura 2 e 3). Fazer o movimento de elevação e descida do braço lentamente, repetindo com o outro braço.

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

(Ref.3.5-17)

Figura 1

Exercício 8:

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) dobre os cotovelos e coloque a ponta dos dedos tocando a base do pescoço, conforme figura 1.

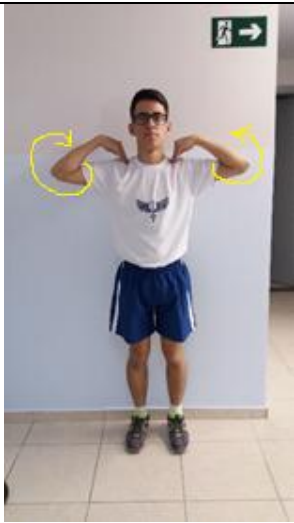


	<p>Execução: Partindo da posição inicial gire os braços para fora fazendo um círculo com o ombro (circundução).</p> <p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série. Faça para ambos os lados.</p> <p>(Ref.3.7-2)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 9:</p> <p>Posição inicial: Em posição ortostática (em pé), com os braços caídos ao lado do corpo.</p> <p>Execução: Realize movimentos em círculos conforme seta vermelha da figura 1. Os cotovelos ficarão semi-flexionados, importante realizar o mesmo movimento para o outro lado também.</p> <p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série. Depois repita trocando o lado dos braços.</p> <p>(Ref.3.7-3)</p>
<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>	<p><input type="checkbox"/> Exercício 10:</p> <p>Posição inicial: Em posição ortostática (em pé, com os braços e cotovelos flexionados (dobrados) a 90° graus ao lado do corpo e apontando as mãos espalmadas para frente, conforme figura 1.</p> <p>Execução: Com os cotovelos apoiados na lateral do tronco, abra e feche os braços no máximo da extensão possível, conforme seta vermelha da figura 1.</p> <p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série.</p> <p>(Ref.3.7-4)</p>



Figura 1



Figura 1



Figura 2

Exercício 11: ADM ativa.

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (de pé), pernas afastadas, braços levemente abertos, palma das mãos voltadas para cima, linha dos ombros, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, elevar os braços para cima lentamente até as palmas ficarem acima da cabeça, após retornar a posição inicial, conforme figura 1.

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

(Ref.3.12-9)

Exercício 12: "Scaption", escapulação.

Posição inicial: Paciente em pé (posição ortostática), pernas levemente afastadas, braços ao lado do corpo.

Execução: Partindo da posição inicial, elevar os braços lentamente até o plano horizontal dos ombros (figura 2), palma das mãos para baixo; partindo desta posição, levar o braço na direção diagonal (figura 3), fazendo o movimento de abrir e fechar os braços, mantendo os mesmos esticados.

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

(Ref.3.12-17)



Figura 3



Figura 1



Figura 2

Exercício 13

Exercício 13-A:

Posição inicial: Paciente em posição de sedestação (sentado) com braços ao longo do corpo, conforme figura 1.

Execução: Incline a cabeça para um lado e depois para o outro lado, como se a orelha tentasse encostar no ombro, conforme figuras 1 a 3.

Repetições: Faça 3 séries (vez) de 10 repetições para cada lado.

Exercício 13-B:

Posição inicial: Paciente em sedestação (sentado) em uma cadeira com braços ao longo do



Figura 3



Figura 4



Figura 5

corpo, conforme figura 1.

Execução: Gire a cabeça para um lado e depois para o outro lado, como se olhasse para as paredes nos lados esquerdo e depois direito, conforme figuras 4 e 5.

Repetições: Faça 3 séries (vez) de 10 repetições para cada lado.

Exercício 13-C:

Posição inicial: Paciente em sedestação (sentado) em uma cadeira com braços ao longo do corpo.

Execução: Incline a cabeça para baixo (como se o queixo quisesse tocar o peito) e depois incline para cima, com os olhos mirando o teto do quarto (figuras 6 e 7)

Repetições: Faça 3 séries (vez) de 10 repetições para cima e para baixo alternadamente.

(Ref.3.13-1)

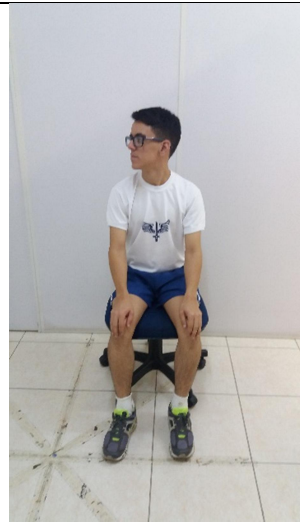


Figura 6

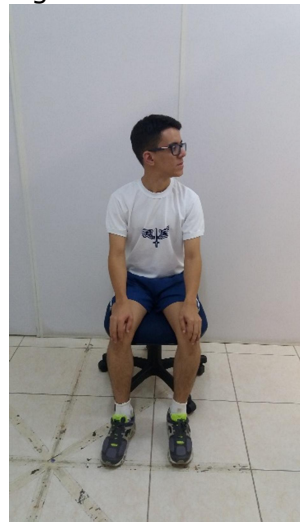


Figura 7



Figura 8



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Exercício 14

Exercício 14-A:

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) com os braços ao longo do corpo e ombros relaxados, conforme figura 1.

Execução: Eleve os 2 ombros para cima como se fosse tocar as orelhas, mas mantendo os braços caídos ao longo do corpo, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série.

Exercício 14-B:

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) com os braços ao longo do corpo e ombros relaxados, conforme figura 1.

Execução: Eleve um ombro para cima como se fosse tocar a orelha, mas mantendo o braço caído ao longo do corpo. O outro braço permanece imóvel

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série. Depois repita para o outro ombro.

Exercício 14-C:

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) com os braços ao longo do corpo e ombros relaxados, conforme figura 3.

Execução: Movimente os ombros de forma circular para frente, girando-os como se fosse na direção da roda de uma bicicleta em movimento, mas tentando manter os braços caídos e esticados ao longo do corpo. Depois repita outra série para



Figura 4



Figura 1



Figura 2

trás, conforme figura 4.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série. Depois repita no outro sentido.

Exercício 14-D:

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) com os braços ao longo do corpo e ombros relaxados (figura 3).

Execução: Movimentar os ombros para trás (retração), inflando o peitoral ("peito aberto"), cotovelos semifletidos com as duas mãos entrelaçadas em frente ao abdome (barriga), conforme figura 4, e depois para frente como se quisesse "bater palmas" com os ombros.

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

(Ref.3.13-2)

Exercício 15:

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) com os pés alinhados na largura do quadril cotovelos fletidos (dobrados) com os dedos das mãos apontados para cima e mantendo a coluna ereta, conforme figura 1.

Execução: Realizar o movimento de flexão do cotovelo (90 graus) alinhados com o ombro e mão encostando no ombro, conforme figura 2, após realizar o movimento acima de 90 graus até a altura da cabeça com as mãos em direção a escapula (atrás das costas), conforme figura 3.

Repetições: Realizar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições seguindo a sequência da figura 1, 2 e 3 de forma contínua.

Obs.: uma forma alternativa de realizar este exercício é fazer uma flexão e extensão (dobrar e esticar) do cotovelo em cada uma das posições da



Figura 3



Figura 1



Figura 2

foto (não mostrado nas fotos)

(Ref.3.13-3)

Exercício 16:

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) com as mãos alinhadas ao lado do corpo e abertura dos pés alinhados na largura do quadril, palmas das mãos voltadas para frente, conforme figura 1.

Execução: Realizar a abertura dos braços (abdução) até a altura do ombro conforme figura 2, em seguida elevar os braços com o cotovelo estendido até a orelha, conforme figura 3.

Repetições: Realizar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições seguindo a sequência da figura 1, 2 e 3 de forma contínua.

(Ref.3.13-4)



Figura 3



Figura 1



Figura 2

Exercício 17:

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) com as mãos alinhadas entrelaçadas a frente do abdome ("barriga") com os cotovelos semi-fletidos (semi-dobrados) abertura dos pés alinhados na largura do quadril, palmas das mãos voltadas para frente, conforme figura 1.

Execução: Realizar o movimento até a testa, conforme figura 2.

Repetições: Realizar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições seguindo a sequência da figura 1 e 2 de forma contínua.

(Ref.3.13-5)



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 18:

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) com os cotovelos estendidos e palma das mãos voltadas para cima em posição de abertura dos braços mantendo a coluna ereta e abertura dos pés alinhados na largura do quadril conforme figura 1.

Execução: Realizar o movimento flexionando (dobrando) o cotovelo (abdução) encostando as mãos até ambos os ombros, conforme figura 2.

Repetições: Realizar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições seguindo a sequência da figura 1 e 2 de forma contínua.

(Ref.3.13-7)

Exercício 19:

Posição inicial: Paciente em posição ortostática



Figura 2



Figura 1



(em pé) com os cotovelos flexionados (dobrados) apoiando as duas mãos no pescoço, conforme figura 1.

Execução: Realizar o movimento de abertura dos braços mantendo o cotovelo fletido (dobrado) e as mãos apoiadas no pescoço, conforme figura 2.

Repetições: Realizar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições seguindo a sequência da figura 1 e 2 de forma contínua.

(Ref.3.13-8)

Exercício 20:

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) com os cotovelos estendidos e mãos encostadas no ombro mantendo a coluna ereta e abertura dos pés alinhados na largura do quadril conforme figura 1.

Execução: Realizar o movimento de circundação (círculo) do ombro fazendo um círculo no ar com os cotovelos, conforme indicação da legenda em vermelha da figura 1.

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

(Ref.3.13-9)

Figura 1



Figura 2



Figura 3



Exercício 21:

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado sobre uma superfície rígida) com os cotovelos fletidos (dobrados) alinhados com os ombros e pernas dobradas (fletidas) e dedos das mãos voltados para cima, conforme figura 1.

Execução: Flexionar um cotovelo aproximando do região peitoral, e outro braço estender (esticar) na linha do ombro conforme figura 2, depois realizar o mesmo movimento com o outro braço, conforme figura 3.

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

(Ref.3.13-13)

Figura 1



Figura 2



Exercício 22:

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado em superfície rígida) com os joelhos flexionados (dobrados) e mãos alinhadas ao lado do corpo, conforme figura 1.

Execução: Elevar ambos os braços acima da cabeça até encosta na superfície rígida conforme figura 2.

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

(Ref.3.13-14)

Figura 1

Exercício 23:



Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 1



Figura 2

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado em superfície rígida) com os joelhos flexionados (dobrados) e mãos entrelaçadas em cima do abdome (barriga), conforme figura 1.

Execução: Elevar ambos os braços com cotovelo estendido (estendidos) até acima da cabeça, com os ombros dobrados em 90 graus, conforme figura 2.

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

(Ref.3.13-15)

Exercício 24: Amplitude de Movimento

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado em superfície rígida), cabeça alinhada, ombros relaxados, cotovelos fletidos, mãos entrelaçadas atrás da cabeça, joelhos fletidos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, conforme figura 1, o paciente lentamente abrirá os cotovelos de forma a encostá-los na superfície rígida, manter por 5 segundos esta posição, após subir lentamente, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Fazer o movimento suavemente, mantendo 5 segundos os braços abertos, após subir lentamente, relaxando a cada série.

(Ref.3.13-16)

Exercício 25:

Posição inicial: Paciente em decúbito lateral (deitado de lado) em uma superfície rígida com os joelhos flexionados e um braço estendido ao lado do corpo que está para cima e outro cotovelo flexionado (dobrado) abaixo da cabeça, conforme figura 1.

Execução: O braço que está estendido acima do corpo elevará até a lateral da cabeça, conforme figura 2, depois realizar o mesmo exercício do outro lado.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 1



Figura 2

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

(Ref.3.13-17)

Exercício 26:

Posição inicial: Paciente em decúbito lateral (deitado de lado) em uma superfície rígida com os joelhos flexionados e um braço estendido ao lado do corpo que está para cima e outro cotovelo flexionado (dobrado) abaixo da cabeça, conforme figura 1.

Execução: O braço que está alinhado na lateral do corpo, conforme figura 1, elevará a mão direcionada para o teto até 90 graus do ombro, conforme figura 2, depois com mantendo o cotovelo estendido descer o braço até a superfície rígida, conforme figura 3. Realizar o mesmo exercício do outro lado.

Repetições: Realizar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições seguindo a sequência da figura 1, 2 e 3 de forma contínua.

(Ref.3.13-18)

Exercício 27: Fortalecimento na abdução horizontal em prono, com rotação lateral.

Posição inicial: Fique na posição de decúbito ventral (deitado de barriga para baixo) em uma maca ou superfície rígida, na qual consiga manter os dois braços caídos ao longo do corpo em direção ao chão, conforme figura 1.

Execução: Eleve os dois braços esticados para o lado até que ambos atinjam a posição horizontal, no mesmo plano do corpo e da maca. Desça lentamente.



Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições.

(Ref.3.14-16)

Figura 1



Exercício 28: Extensão progressiva resistida em prono.

Posição inicial: Fique em decúbito ventral (deitado de barriga para baixo) em uma superfície rígida com os braços repousando para trás ao lado do corpo, conforme figura 1.

Execução: Eleve ambos os braços para cima e para trás, sem dobrar os cotovelos, até a máxima altura que conseguir, conforme figura 2.

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições.

Figura 2



(Ref.3.14-17)

Figura 3



Figura 1

Exercício 29: Distensão para frente

Posição inicial: Fique de pé com as pernas unidas. Contraia os glúteos, erga o abdome e segure o tronco com firmeza e mantenha os braços com os cotovelos dobrados à frente do

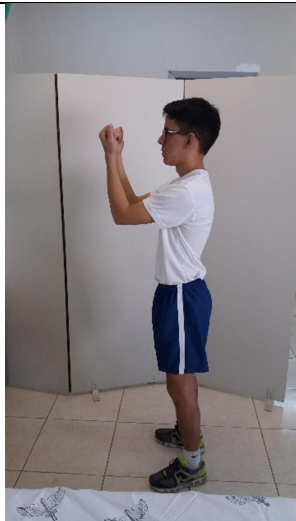


Figura 2



Figura 1



Figura 2

rosto, como na figura 1.

Execução: Expire esticando os braços para frente, diretamente alinhados com os ombros e inspire enquanto dobra os cotovelos em um ângulo de 90 graus.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série.
Ritmo: Moderado

(Ref.1-5-9)

Exercício 30: Fogos de artifício

Posição inicial: Segure os pesinhos (halteres) na frente das coxas. Se não tiver pesos, faça apenas com os punhos fechados.

Execução: comece traçando 8 pequenos círculos no ar com os pesos, fazendo-os rodar em direção um ao outro. A cada círculo, erga os braços um pouco mais, até que estejam acima da cabeça.

Repetições: Realizar de 1 a 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série.

Ritmo: Moderado

(Ref.1-5-10)

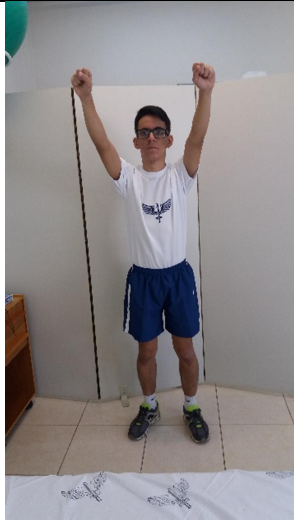


Figura 3



Figura 1



Figura 2

Exercício 31: Distensão para o lado

Posição inicial: Erga os braços, abra-os para os lados. Deixe os braços e os pulsos retos. Contraia os glúteos e o abdome.

Execução: Dobre os braços em direção a cabeça em um ângulo de 90 graus.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições, relaxar 30 segundos entre cada série.
Ritmo: Moderado

(Ref.1-5-11)



Figura 1



Figura 2



Exercício 32: Extensão acima do ombro.

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em superfície rígida, com os braços elevados na vertical, conforme figura 1.

Execução: A partir da posição inicial, leve os braços para trás da cabeça mantendo os braços estendidos (esticados) o máximo que puder. Depois retorne à posição inicial. Pode-se iniciar este exercício a partir da posição dos braços ao longo do corpo (mãos ao longo da lateral da coxa), fazendo uma excursão um pouco mais longa com o movimento para trás.

Repetições: Faça 3 séries (vezes) e 10 repetições.

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