

## Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

### 3. Exercícios para OMBRO

#### 3.3 – Série 3

#### Exercícios com bastão

Figura 1



#### Exercício 1

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os pés alinhados na largura do quadril, segurando um bastão com ambas as mãos na altura do peito, conforme figura 1.

**Execução:** Levar o bastão acima da cabeça, esticando os cotovelos, conforme figura 2; retorne gradualmente à posição inicial.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 2



Figura 1



Figura 2



**Exercício 2:** Exercícios de bastão: flexão do ombro.

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os braços para baixo na frente do corpo segure um bastão, conforme figura 1.

**Execução:** Com ambas as mãos, eleve o bastão na frente do corpo, com os braços estendidos (esticados) até a posição acima da cabeça, conforme figura 2.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições.

**(Ref.3.11-3)**

Figura 1



Figura 2

**Exercício 3:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com auxílio de um bastão, elevar os braços à frente do corpo num plano horizontal, conforme figura 1.

**Execução:** Gire o tronco para um lado levando o bastão consigo e mantenha brevemente a posição, em seguida, gire para o outro lado, conforme figura 2

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições (ida e volta conta 1 repetição).



Figura 1



Figura 2



Figura 3

**Exercício 4:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os braços estendidos (esticados) à frente do corpo num plano horizontal segurando um bastão, conforme figura 1.

**Execução:** A partir da posição inicial gire o bastão a sua frente no sentido horário, como se estivesse girando o volante de um carro; depois gire no sentido anti-horário, conforme figura 2 e 3.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições. O giro no sentido horário e depois anti-horário, conta como sendo 1 (uma) repetição.



Figura 1



Figura 2



**Exercício 5:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com um braço pendendo ao longo do corpo e com o outro braço estendido (esticado) na posição horizontal para frente segurando um bastão em seu centro, conforme figura 1.

**Execução:** Gire o bastão em sentido horário, segurando-o firme no centro dele, conforme figura 2, depois gire-o no sentido anti-horário.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições com um braço; o giro no sentido horário e depois anti-horário, conta como sendo 1 (uma) repetição. Depois repita no outro braço.

Figura 1



Figura 2



**Exercício 6:** Exercícios de bastão: extensão do ombro.

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com ambas as mãos para baixo segurando um bastão atrás do corpo, conforme figura 1.

**Execução:** Eleve o bastão com ambos os braços para cima do corpo e com o cotovelo estendido (esticado), conforme na figura 2.

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

**(Ref.3.11-4)**

Figura 1



**Exercício 7:** Extensão do ombro, com bastão

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os braços segurando o bastão atrás do corpo conforme figura 1.

**Execução:** Eleve o bastão acima do tronco tentando arrastá-lo pelas costas, dobrando os ombros e os cotovelos. Tente o máximo de altura que conseguir, depois retorne lentamente à posição inicial.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 1



Figura 2



**Exercício 8:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com um braço relaxado e esticado ao lado do corpo e com o outro braço segurando um bastão na altura da cabeça, mantendo o ombro elevado e o cotovelo flexionado (dobrado) a 90° graus, conforme figura 1.  
**Execução:** A partir desta posição, esticar o bastão a cima da cabeça estendendo o cotovelo. Retorne à posição inicial, conforme figura 2.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições para cada braço.

Figura 1



**Exercício 9:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com as mãos repousando sobre a extremidade do bastão colocado verticalmente a sua frente, conforme figura 1.

**Execução:** Usando ambas as mãos, gire a extremidade superior do bastão formando um semicírculo para a direita e depois para a sua esquerda, conforme seta vermelha indicada na figura 2 (usar as 2 mãos segurando o bastão).

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 2



Figura 3



Adaptação na execução: Este exercício pode ser executado usando apenas uma das mãos de cada vez, conforme figura 3.

Figura 1



**Exercício 10:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os braços estendidos (esticados) na horizontal para frente, segure o bastão na posição vertical com as duas mãos, conforme figura 1.

**Execução:** Mova os braços para direita e para esquerda levando o bastão a fazer um movimento de limpador de para-brisas, conforme figura 1 e 2.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições, depois repita invertendo a posição das mãos superior-inferior.

Figura 2



Figura 1



Figura 2



**Exercício 11:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com o bastão apoiado por suas mãos verticalmente a frente do corpo, conforme figura 1.

**Execução:** Sem que a extremidade inferior do bastão se mova, use as mãos para levar a extremidade superior deste bastão para a direita, depois para a esquerda. O movimento deve se dar num plano imaginário frente do corpo. Adaptação: A figura 2 mostra o mesmo exercício sendo feito com os joelhos levemente dobrados.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições.



Figura 1



Figura 2



**Exercício 12:** Amplitude de Movimento utilizando um bastão

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em superfície rígida, cabeça alinhada, ombros relaxados, braço esticado na linha do peito segurar o bastão com as mãos fechadas, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial, o paciente deverá elevar os braços para trás, mantendo esticados, conforme figura 2.

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

**(Ref.3.4-5)**

Figura 1



Figura 2



**Exercício 13:** Exercício para Amplitude de Movimento utilizando um bastão

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em superfície rígida, cabeça alinhada, ombros relaxados, cotovelos apoiados na cama ou outra superfície rígida, segurando o bastão na linha do peito, conforme figura 1.

**Execução:** Paciente deverá deslizar o bastão lentamente na lateral, para direita, e para esquerda, conforme figura 2.

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

**(Ref.3.5-8)**

Figura 1



Figura 1



**Exercício 14:** Alongamento em rotação externa

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima), pode-se usar um pequeno travesseiro para apoio da cabeça. Manter os braços flexionados (dobrados) em 90° graus nos cotovelos e segurando um bastão com as mãos, conforme figura 1.

**Execução:** Usando a mão contrária ao alongamento empurre a ponta do bastão contra a mão do braço a ser alongado fazendo com que este gire o antebraço para trás na cabeça, conforme figura 2.

**Repetições:** 3 séries (vezes). Mantenha a posição de alongamento por 30 segundos.

**(Ref.3.5-15)**

Figura 1



Figura 2



Figura 3



**Exercício 15:** Exercícios de bastão: ADM em rotação externa/interna do ombro.

**Posição inicial:** Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em uma superfície rígida com as costas e com os cotovelos flexionados (dobrados) a 90 ° graus, segure o bastão na frente do peito, conforme figura 1.

**Execução:** Gire os cotovelos, dobrados, para um lado do corpo levando o bastão até o extremo deste lado. Depois repita este mesmo movimento para o outro lado do corpo e considere os dois lados como sendo uma repetição, conforme figura 2 e 3.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições.

**(Ref.3.11-5)**

Figura 1



Figura 2



Figura 3



**Exercício 16:** Exercícios de bastão: abdução e adução do ombro.

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os braços estendidos (esticados) e pendentes para baixo do corpo, segure o bastão com ambas as mãos, conforme figura 1.

**Execução:** Eleve o bastão para um lado do corpo elevando ambos os braços naquela direção até a máxima altura conseguida, depois repita o movimento para o outro lado do corpo e considere estes 2 movimentos como uma repetição, conforme figura 2 e 3.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições.

**(Ref.3.11-6; 3.12-8)**

Figura 1

**Exercício 17:** Com bastão, isométrico.



**Posição inicial:** Paciente em pé (posição ortostática), pernas levemente afastadas, ombros relaxados, cabeça alinhada, cotovelos fletidos, segurar o bastão com os dedos fechados de modo que o dorso da mão esteja voltado para fora.

**Execução:** Partindo da posição inicial, ao lado de uma parede, pressionar o bastão contra parede, mantendo esta posição.

**Repetições:** Manter a posição por 6 a 10 segundos, repetindo 3 séries (vezes) cada braço. Relaxar a cada série.

**(Ref.3.12-6)**

Figura 1



**Exercício 18:** Rotação lat/med, de pé

**Posição inicial:** Fique de pé (posição ortostática), segurando um bastão com ambas as mãos na frente do corpo, como os cotovelos dobrados em 90 graus, conforme figura 1.

**Execução:** Gire os dois antebraços simultaneamente para um lado do corpo, arrastando o bastão no plano horizontal da cintura para o extremo lateral. Depois gire o bastão para o lado contrário, conforme figura 2.

**Repetições:** Faça 3 séries de 10 repetições para cada lado.

**(Ref.3.12-7)**

Figura 2



Figura 3



Figura 1



Figura 2



**Exercício 19:** Rotação lateral/medial sentado.

**Posição inicial:** Fique na posição de sedestação (sentado) com os cotovelos flexionados (dobrados) em 90 graus à frente do corpo e segurando um bastão, conforme figura 1.

**Execução:** Gire o bastão com ambas as mãos para um lado do corpo até o máximo que conseguir, no plano horizontal do bastão, conforme figura 2 e depois gire para o sentido contrário do corpo. Considere este movimento como se fosse 1 (uma) repetição.

**Repetições:** Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições.

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