

## Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

### 3. Exercícios para OMBRO

#### 3.5 – Série 5

#### Exercícios com Halter

Figura 1



Figura 2



#### **Exercício 1:** Fortalecimento de Deltoide

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braços em extensão (esticados) ao lado do corpo, segurando um peso de 0,5 a 1Kg. (conforme a figura nº1)

**Execução:** Com o auxílio dos dois pesos na inspiração (puxar o ar pelo nariz) realizar movimento de elevação dos ombros a 45 graus com os cotovelos em extensão; durante a expiração (soltar o ar pela boca), realizar o retorno do movimento com os braços e ombros. (conforme a figura nº2)

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

Figura 1



**Exercício 2:** Fortalecimento de Bíceps

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braços em extensão (esticados) ao lado do corpo, segurando um peso de 0,5 a 1Kg. (conforme a figura nº1)

**Execução:** Com o auxílio dos dois pesos na inspiração (puxar o ar pelo nariz) realizar movimento de flexão (dobrar) do cotovelo direito até a altura do ombro direito ; durante a expiração (soltar o ar pela boca), realizar o retorno do movimento com a extensão (esticar) do cotovelo e iniciar o exercício com o braço esquerdo, realizando os movimentos de forma alternada. (Conforme a figura nº2).

Figura 2



Numa versão alternativa o exercício poderá ser feito flexionando (dobrando) os 2 braços ao mesmo tempo.

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

Figura 1



**Exercício 3:** Flexão de ombro.

**Posição inicial:** : Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braços em extensão (esticados) na altura da coxa, segurando um peso de 0,5 a 1Kg. (conforme a figura nº1)

**Execução:** Com o auxílio dos dois pesos na inspiração (puxar o ar pelo nariz) realizar movimento de flexão do ombro até a altura da cabeça; durante a expiração (soltar o ar pela boca), realizar o retorno do movimento mantendo os braços esticados até a altura da coxa. (conforme a figura nº2)

Figura 2

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



Figura 3



Figura 1



Figura 2

**Exercício 4:** Aquecimento/Mobilidade escapular

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braços em extensão (esticados) ao lado do corpo, segurando um peso de 0,5 a 1Kg. (conforme a figura nº1)

**Execução:** : Na inspiração (puxar o ar pelo nariz) realizar movimento de elevação dos ombros como se fosse alcançar as orelhas; durante a expiração (soltar o ar pela boca), realizar o retorno do movimento com os ombros. (conforme a figura nº2).

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



Figura 1



Figura 2



Figura 3

**Exercício 5:** Fortalecimento de Tríceps

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braços em extensão (esticados) ao lado do corpo, segurando um peso de 0,5 a 1Kg. (Conforme a figura nº1)

**Execução:** Realizar movimento de elevação do braço direito que esta com auxílio do peso acima da cabeça; na inspiração (puxar o ar pelo nariz) realizar a flexão (dobrar) o cotovelo; durante a expiração (soltar o ar pela boca) e realizar a extensão (esticar) o cotovelo. Lembrar de manter o ombro parado e realizar apenas o movimento com o cotovelo. Repita do outro lado. (Conforme a figura nº2 e nº3)

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



Figura 1



Figura 2



Figura 1

**Exercício 6:** Fortalecimento de Peitoral

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braços em extensão (esticados) na altura dos ombros, segurando um peso de 0,5 a 1Kg. (Conforme a figura nº1)

**Execução:** Na inspiração (puxar o ar pelo nariz) realizar movimento de abertura dos braços até a linha média das orelhas ; durante a expiração (soltar o ar pela boca), realizar o retorno do movimento, fechando os braços em direção ao centro do corpo aproximando os pesos.(conforme a figura nº2)

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

**Exercício 7:** Fortalecimento escapular



Figura 2



Figura 3



Figura 4

(remada alta)

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), joelho da perna da frente fletido, joelho da perna de trás esticado, tronco levemente inclinado para frente, apoiando o braço sem o peso na coxa (figura 1) ou em uma mesa ou cadeira (figura 3) e o braço que segura o halter (peso) deverá estar em extensão (esticado). Pode ser um peso de 0,5-1.0 Kg.

**Execução:** Na inspiração (puxar o ar pelo nariz) elevar o braço para trás e para cima com o cotovelo dobrado; durante a expiração (soltar o ar pela boca), realizar o retorno do movimento, fazendo a extensão do braço e do cotovelo. (conforme a figura 2 e 4)

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



Figura 1



Figura 2



**Exercício 8:** Dissociação Escapular

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braços em extensão (esticados) na altura dos ombros, segurando um peso de 0,5 a 1Kg. (Conforme a figura nº1)

**Execução:** Realizar movimento de extensão dos braços acima da cabeça, com o auxílio de dois pesos, flexionando (dobrando) o cotovelo direito e estendendo (esticando) o cotovelo esquerdo, realizando movimentos de forma alternada. (conforme a figura nº2)

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

Figura 3



Figura 1



Figura 2



**Exercício 9:**

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas afastadas, braços em extensão (esticados) ao longo do corpo, com os cotovelos flexionados (dobrados) ao lado do corpo, segurando um peso de 0,5 a 1Kg. (Conforme a figura nº1)

**Execução:** Na inspiração (puxar o ar pelo nariz) realizar movimento de abertura dos antebraços, mantendo o cotovelo fixo ao lado do corpo; durante a expiração (soltar o ar pela boca), realizar o retorno do movimento, trazendo os antebraços ao centro do corpo. (conforme a figura nº2)

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



Figura 1



Foto 2



Figura 3



Figura 1

**Exercício 10:** Pendular

**Posição inicial:** Fique na posição ortostática (de pé) com um braço apoiado em uma cama, cadeira ou suporte alto e com o tronco levemente inclinado conforme figura 1. Com o ombro a ser exercitado, segure um peso de 0,5-1.0 Kg na mão.

**Execução:** Conforme seta da figura 1, 2 ou 3, comece o exercício balançando o braço fazendo dele um pêndulo com movimentos no sentido horário; depois repita no sentido anti-horário. É preciso sentir a tração do peso no ombro, como se fosse um alongamento e com a mão se movimentando como se tivesse desenhando um círculo no ar.

**Repetições:** faça 3 séries (vezes) de 10 voltas no sentido horário; repita a mesma quantidade no sentido anti-horário.

**Exercício 11:**

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), joelho fletido, tronco levemente inclinado



para frente, braço que segura o halter (peso) deverá estar em extensão (esticado). O peso pode ser de 0,5-1.0 Kg.

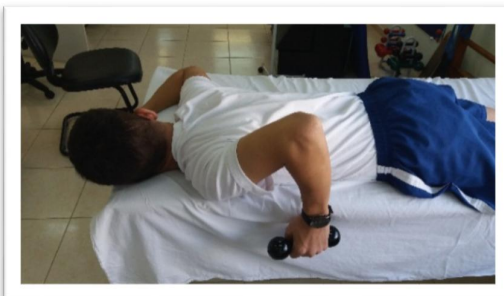
**Execução:** Realizar movimentos de flexão e extensão do ombro com o braço esticado. Como se estivesse levando o braço para frente e para trás.

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

Figura 1



Figura 2



**Exercício 12:** Fortalecimento/Isometria

**Posição inicial:** Paciente em decúbito ventral (barriga para baixo em uma cama ou superfície rígida), cabeça alinhada, poderá colocar uma toalha dobrada abaixo da testa para alinhar a cervical. O Braço deverá estar estendido (esticado) ao lado do corpo segurando um peso de 0,5-1.0 Kg, conforme figura 1.

**Execução:** O Paciente deverá elevar os cotovelos trazendo os halteres até o nível da maca, conforme figura 2.

**Repetições:** Realizar 3 séries (vezes) e manter esta posição por 6 segundos, relaxar a cada série.

**(Ref.3.5-19)**

Figura 1

**Exercício 13:** Fortalecimento/Isometria  
Abdução horizontal (abdução horizontal em pronto; "T")

**Posição inicial:** Paciente em decúbito ventral (barriga para baixo em uma cama ou superfície rígida), cabeça alinhada. Poderá colocar uma toalha dobrada abaixo da testa para alinhar a cervical. Braço deverão estar pendendo ao lado do

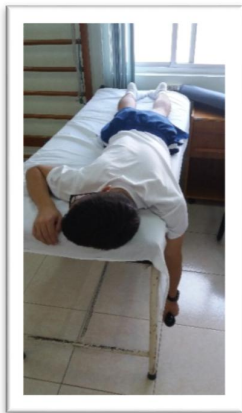


Figura 2



Figura 1

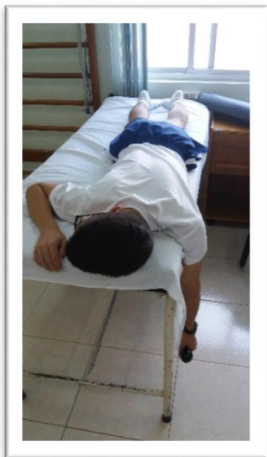


Figura 2



corpo na vertical e segurando um peso de 0,5-1.0 Kg, conforme figura 1.

**Execução:** Paciente deverá elevar o braço levemente, mantendo os polegares para cima, até que esteja na horizontal, mantendo-os esticados, conforme figura 2.

**Repetições:** Realizar 3 séries (vezes) e manter esta posição por 6 segundos, relaxar a cada série.

**(Ref.3.5-20)**

**Exercício 14:** Fortalecimento/Isometria horizontal em prono, com rotação externa. Abdução horizontal em prono, "T", com rotação externa)

**Posição inicial:** Paciente em decúbito ventral (barriga para baixo) em uma cama ou superfície rígida), com um dos braços estendido (esticado) para baixo segurando um peso de 0,5-1.0 Kg, conforme figura 1.

**Execução:** O paciente deverá elevar o braço lateralmente até nivelá-lo ao nível da maca, mantendo esta posição por 6 a 10 segundos, conforme figura 2.

**Repetições:** Realizar esta série por 10 repetições.

**(Ref.3.5-21)**

Figura 1



Figura 2



**Exercício 15:** Escapulação em prono (“Y”)

**Posição inicial:** Paciente deve ficar deitado decúbito ventral (barriga para baixo) em uma superfície alta ou maca com os braços caídos verticalmente ao lado do corpo segurando um peso de 0,5-1.0 Kg, conforme figura 1.

**Execução:** Elevar os braços em diagonal para frente até atingir a posição horizontal nivelado com o corpo e manter por 6 a 10 segundos.

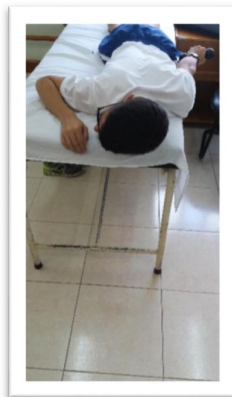
**Repetições:** Faça 10 repetições

**(Ref.3.5-22)**

Figura 1



Figura 2



**Exercício 16:** Fortalecimento/Isometria (extensão em prono)

**Posição inicial:** Paciente em decúbito ventral (barriga para baixo) em uma cama ou superfície rígida, cabeça alinhada. Poderá colocar uma toalha dobrada abaixo da testa para alinhar a cervical (pescoço). Braços deverá estar com os cotovelos esticados, caídos ao lado do corpo e segurando um peso ou haltere de 0,5 ou 1 kg, conforme figura 1.

**Execução:** O Paciente deverá elevar o braço para trás do corpo, em linha reta, com o cotovelo estendido (esticado), até atingir a altura da cintura. Manter a posição por 6 a 10 segundos.

**Repetições:** Realizar 1 série (vez) de 10 repetições e manter esta posição por 6 a 10 segundos.

**(Ref.3.5-23)**

Figura 1



Figura 2



Figura 3



**Exercício 17:** Rotação externa em prono a 90 graus de abdução.

**Posição inicial:** Em decúbito ventral (deitado de barriga para baixo) em uma superfície rígida. Os braços ficam na horizontal e os antebraços para baixo segundo um peso de carga leve (aproximadamente 0,5 ou 1 kg) com os cotovelos a 90° graus, conforme figura 1 e 2.

**Execução:** Eleve os braços para frente da cabeça trazendo os pesos até o plano horizontal, conforme figura 3, até que a mão fique nivelada com o cotovelo. Mantenha esta posição por 6 a 10 segundos e abaixe lentamente até a posição inicial.

**Repetições:** Faça 1 (uma) série (vez) de 10 repetições.

**(Ref.3.5-24)**

Figura 1



Figura 2



**Exercício 18:** Fortalecimento do rotador externo (com haltere).

**Posição inicial:** Paciente em decúbito lateral (de lado em uma superfície rígida), braço oposto apoiando a cabeça de forma confortável, pernas esticadas, cotovelo fletido (segurando um peso de 0,5-1.0 Kg), conforme figura 1.

**Execução:** partindo da posição inicial, elevar o braço até a linha do quadril (na horizontal), mantendo o cotovelo fixo e depois retornar.

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

**(Ref.3.12-15)**

Figura 1

**Exercício 19:** Fortalecimento do rotador



Figura 2



Figura 1



Figura 2



interno (com halter).

**Posição inicial:** Paciente em decúbito lateral (deitado de lado) em superfície rígida, cabeça alinhada, pernas esticadas, braço que segura o halter com o cotovelo fletido, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial, trazer o halter próximo ao peito e depois retornar.

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

**(Ref.3.12-16)**

**Exercício 20:**

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé) com os cotovelos estendidos na horizontal para frente do corpo, segurando um peso de 0,5-1.0 Kg mantendo a coluna ereta e abertura dos pés alinhados na largura do quadril conforme figura 1.

**Execução:** Realizar o movimento de abertura (abdução) dos braços conforme figura 2.

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

**(Ref.3.12-6)**

Figura 1



Figura 2



**Exercício 21:** Flexão resistida progressiva

**Posição inicial:** Fique na posição ortostática (de pé), com as pernas abertas na mesma distância dos ombros e como os braços esticados ao lado do corpo segurando um peso de 0,5-1.0 Kg (esse valor pode ir aumentando gradualmente à medida que o braço for ganhando mais força, conforme figura 1).

**Execução:** Eleve ambos os braços para cima e para frente com o peso chegando até a posição horizontal dos braços. Desça vagarosamente.

**Repetições:** Faça 3 séries de 10 repetições.

**(Ref.3.14-10)**

Figura 1



Figura 2

**Exercício 22:** Abdução resistida progressiva

**Posição inicial:** Fique na posição ortostática (de pé), com as pernas abertas na mesma distância dos ombros e como os braços esticados ao lado do corpo segurando um peso de 0,5-1.0 Kg (esse valor pode ir aumentando gradualmente à medida que o braço for ganhando mais força, conforme figura 1).

**Execução:** Eleve ambos os braços para cima e para as laterais do corpo com o peso chegando até a posição horizontal dos braços. Desça vagarosamente.

**Repetições:** Faça 3 séries de 10 repetições.

**(Ref.3.14-11)**



Figura 1



Figura 2



**Exercício 23: Serrátil**

**Posição inicial:** Paciente em pé (posição ortostática), pernas levemente afastadas, postura reta, de costas para uma parede, braços esticados na linha dos ombros 90° (Paciente pode utilizar um objeto de 0,5-1kg ou poderá realizar sem o objeto).

**Execução:** Partindo da posição inicial, esticar os braços lentamente para frente, mantendo os braços esticados, encostar e desencostar as escápulas da parede, conforme figura 2.

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

**(Ref.3.12-20)**

Fonte: Setor de Fisioterapia do CINDACTA2 II – Curitiba, PR.