

## Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

### 3. Exercícios para OMBRO

#### 3.7 – Série 7

#### Exercícios de Alongamentos

<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> <b>Exercício 1:</b> Alongamento do ombro.</p> <p><b>Posição inicial:</b> Em posição ortostática (em pé) com o braço esticado e no plano horizontal na frente do corpo. O Braço de um lado girado para o lado contrário, conforme figura 1</p> <p><b>Execução:</b> Puxe o cotovelo em direção ao corpo. Repita no outro braço, conforme figura 1</p> <p><b>Repetições:</b> O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes). Alongar o outro lado, se for o caso.</p> <p><b>(Ref.3.7-5)</b></p>
<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>Exercício 2:</b> Rotação interna em abdução.</p> <p><b>Posição inicial:</b> Em decúbito lateral (deitado de lado) em uma superfície rígida e tendo o braço de baixo com o cotovelo flexionado (dobrado) em 90 graus, conforme figura 1.</p> <p><b>Execução:</b> Com a mão do braço contrário, force o braço para baixo fazendo com que o antebraço consiga girar sobre o cotovelo em direção aos pés, conforme figura 2.</p> <p><b>Repetições:</b> O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos, repetir 3 séries (vezes) cada lado do corpo.</p> <p><b>(Ref.3.4-14)</b></p>



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 1

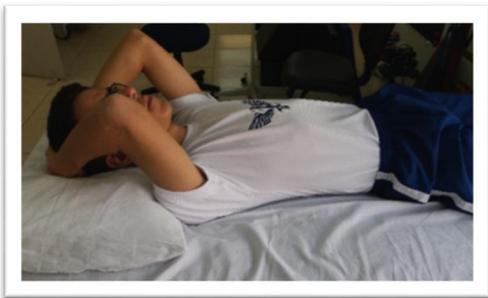


Figura 2

**Exercício 3:** Alongamento transverso do peito em supino.

**Posição inicial:** Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em uma superfície rígida ou maca/cama com os braços sobre o abdome (barriga), conforme figura 1.

**Execução:** Com a mão contrária, segure o cotovelo do ombro a ser alongado conforme figura 2 e 3 e tracione este cotovelo em direção ao ombro contrário alongando a parte de trás do ombro em questão.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos, repetir 3 séries (vezes) cada braço.

**(Ref.3.5-13)**

**Exercício 4:** Amplitude de Movimento

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em uma superfície rígida, cabeça alinhada, ombros relaxados, cotovelos fletidos (dobrados), mãos entrelaçadas atrás da cabeça e joelhos fletidos, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial (conforme figura 1), paciente lentamente irá abrir os cotovelos de forma a encostá-los na cama ou outra



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



superfície rígida, manter por 30 segundos (ou 10 respirações) esta posição, depois subir os cotovelos lentamente, conforme figura 2.

**Repetições:** Realizar 1 série (vez) de 10 repetições. Fazer o movimento suavemente.

**(Ref.3.4-10)**

**Exercício 5:** Alongamento com as mãos atrás da cabeça.

**Posição inicial:** Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima), com os dedos das mãos entrelaçados sobre o abdome, conforme figura 1

**Execução:** Traga as mãos entrelaçadas para trás da cabeça com os cotovelos apontados para frente. Vagarosamente abaixe os cotovelos para os lados para alongar os ombros para fora, conforme figura 2, 3 e 4. Mantenha de 6 a 10 segundos nesta posição.

**Repetições:** Realizar 1 série (vez) de 10 repetições. Fazer o movimento suavemente.

**(Ref.3.5-10)**

Figura 1



**Exercício 6:** Amplitude de Movimento

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), de frente à uma parede, de forma que seus braços possam alcançar a parede, pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, conforme figura 1.

**Execução:** Paciente deverá subir os braços lentamente com ajuda das mãos (escalando), de modo que consiga fazer elevação respeitando seu limite de dor. Em seguida, aproximar seu corpo e manter o alongamento, conforme figura 2.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações). Realizar 3 repetições.

**(Ref.3.5-16)**

Figura 2



Figura 1



**Exercício 7:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os braços estendidos (esticados) na horizontal para frente e mãos entrelaçadas nos dedos, conforme figura 1

**Execução:** Alongue os braços para frente, mantendo os cotovelos estendidos (esticados) conforme seta vermelha da figura 1.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes). Alongar o outro lado, se for o caso.

**(Ref.3.7-6)**

Figura 1

**Exercício 8:**



Figura 2



Figura 1



Figura 2

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé), com o braço a ser alongado permanecendo esticado no plano horizontal apoiando a mão numa parede, conforme figura 1..

**Execução:** Apoie a mão em uma parede ou superfície e alongue o braço com a coluna ereta, girando o ombro para o lado contrário ao braço.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes). Alongar o outro lado, se for o caso.

**Posição alternativa:**

Mesmo exercício anterior, mas fazê-lo com o cotovelo flexionado (dobrado), na parede, conforme figura 2.

**(Ref.3.7-7)**

**Exercício 9:** Alongamento do peitoral.

**Posição inicial:** Paciente em pé (posição ortostática) ficando de frente e lateral a um armário ou lateral de uma porta; apoiar uma das mãos na parede ou armário, com joelho a frente levemente fletido, perna atrás manter esticada, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial, levemente inclinar o tronco para frente, até sentir o alongamento no musculo peitoral (tórax) do lado direito, mantendo esta posição.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada braço.

**(Ref.3.12-10)**



Figura 1



Figura 1



Figura 1

**Exercício 10:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os braços estendidos acima da cabeça e pernas ligeiramente afastadas alinhadas na largura do quadril, conforme figura 1.

**Execução:** Alongue os braços para cima, mantendo os cotovelos esticados e os dedos entrelaçados,  
**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes). Alongar o outro lado, se for o caso.

**(Ref.3.7-8)**

**Exercício 11:**

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com os braços atrás do corpo, uma mão segurando o punho do braço contrário, conforme figura 1

**Execução:** Com os braços atrás do corpo, tracione um braço para baixo mantendo o cotovelo estendido.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes). Alongar o outro lado, se for o caso.

**(Ref.3.7-9)**

**Exercício 12:**



**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) com as mãos entrelaçadas e braços esticados na frente do corpo, conforme figura 1

**Execução:** Com as mãos entrelaçadas e a palma das mãos voltadas para baixo, alongue os braços para baixo, conforme figura 1.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes). Alongar o outro lado, se for o caso.

**(Ref.3.7-10)**

Figura 1



**Exercício 13:** Postura (alongamento dos peitorais)

**Posição inicial:** Mantenha a posição ortostática (de pé) com as duas mãos apoiadas nas costas (na altura dos rins), conforme figura 1.

**Execução:** Mantendo a posição inicial incline levemente o tronco para trás forçando os cotovelos a se encontrarem, e mantenha esta postura por 6 a 10 segundos.

**Repetições:** Repita 10 vezes por 6 a 10 segundos cada vez.

**(Ref.3.12-2)**

Figura 2



Figura 1

**Exercício 14:** Alongamento do peitoral em



Figura 2



canto de parede.

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (de pé), pernas levemente afastadas, em frente a um canto de parede, mãos apoiadas nesta parede, cotovelo fletido, conforme figura 1.

**Execução:** partindo da posição inicial, manter as mãos apoiadas e levemente inclinar o tronco para frente até sentir o alongamento no tórax.

**Repetições:** O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes).

**(Ref.3.12-11)**

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