

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

4. Exercícios para COTOVELO

4.1 – Série 1

Exercícios com Elástico, halteres; e de Alongamentos

Orientações gerais:

- A corda elástica aqui descrita pode ser comprada em farmácia entendida com “garrote de borracha vendido por metro”; mas também pode ser material de fisioterapia comprado em lojas de fisioterapia (theraband, ou theratube), ou ainda pode ser um elástico largo e resistente usado por costureiras, ou mesmo qualquer outro material elástico disponível domiciliarmente.

Figura 1



Figura 2

Exercício 1: Extensão do punho, resistida.

Posição inicial: Com uma corda elástica enrolada em volta da mão e a ponta oposta da extremidade da corda presa debaixo do pé.

Execução: Mantenha a face palmar apontada para baixo e dobre o punho e mão para cima o máximo que conseguir. Retorne à posição inicial.

Obs. Este exercício também poderá ser realizado com um haltere (0,5 ou 1kg), ao invés de elástico (na sua forma isométrica (mantendo 6 a 10 segundos na posição forçada) ou na sua forma isotônica (fazendo 3 séries de 10 repetições na modalidade de vai-e-volta).

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

(Ref.4.1-1)



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 2: Flexão resistida do punho.

Posição inicial: Com uma corda elástica enrolada em volta da mão e a ponta oposta da extremidade da corda presa debaixo do pé.

Execução: Mantenha a face palmar apontada para cima e dobre o punho e mão para cima o máximo que conseguir. Retorne à posição inicial.

Obs. Este exercício também poderá ser realizado com um haltere (0,5 ou 1kg), ao invés de elástico (na sua forma isométrica (mantendo 6 a 10 segundos na posição forçada) ou na sua forma isotônica (fazendo 3 séries de 10 repetições na modalidade de vai-e-volta).

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

(Ref.4.1-2)

Exercício 3: Pronação resistida do antebraço



Posição inicial: Segure um haltere de 0,5 ou 1kg em uma de suas extremidades com o antebraço apoiado em uma superfície rígida, conforme figura 1. Alternativamente, o antebraço poderá estar apoiado na coxa estando o paciente sentado em uma cadeira (posição de sedestação). A palma da mão deve segurar o halter, estando virada para cima e a extremidade livre do halter deve estar abaixo do nível do cotovelo.

Execução: Gire seu antebraço e mão internamente (no sentido "para o centro do corpo") elevando a extremidade livre do halter até que este fique na vertical. Depois retorne à posição inicial. Este é a forma isotônica do exercício (a).

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

b) forma isométrica do exercício: mantendo a mesma posição inicial, gire o antebraço e mão conforme execução anterior, mas ao invés de retornar, mantenha esta posição no alto por 6 a 10 segundos e então volte à posição inicial. Faça 1 (uma série) de 10 repetições.

(Ref.4.1-3)

Figura 1



Exercício 4: Supinação resistida do antebraço

Posição inicial: Segure um haltere de 0,5 ou 1kg em uma de suas extremidades com o antebraço apoiado em uma superfície rígida, conforme figura 1. Alternativamente, o antebraço poderá estar apoiado na coxa estando o paciente sentado em uma cadeira (posição de sedestação). A palma da mão deve segurar o halter, estando virada para baixo e a extremidade livre do halter deve estar abaixo do nível do cotovelo.

Execução: Gire seu antebraço e mão esternamente (no sentido "para fora do centro do corpo") elevando a extremidade livre do halter até que este fique na vertical. Depois retorne à posição inicial. Este é a forma isotônica do exercício (a).

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

b) forma isométrica do exercício: mantendo a mesma posição inicial, gire o antebraço e mão conforme execução anterior, mas ao invés de retornar, mantenha esta posição no alto por 6 a 10 segundos e então volte à posição inicial. Faça 1 (uma série) de 10 repetições.

(Ref.4.1-4)

Figura 1



Exercício 5: Alongamento dos extensores do punho

Posição inicial: Mantenha o braço estendido (esticado) na horizontal, para frente do corpo, com o cotovelo reto e a palma apontando para baixo (não mostrado na figura).

Execução: Empurre o dorso da mão comprometida para baixo mantendo o braço esticado e o dobrando no punho, até que um alongamento seja sentido na musculatura do lado de fora do antebraço. Mantenha por 30 segundos

Repetições: Faça 1 série de 3 repetições.

(Ref.4.1-5)

Figura 1



Exercício 6: Alongamento dos flexores de punho

Posição inicial: Mantenha o braço estendido (esticado) na horizontal, para frente do corpo, com o cotovelo reto e a palma apontando para baixo (não mostrado na figura).

Execução: Empurre a palma da mão comprometida para cima mantendo o braço esticado e o dobrando no punho, até que um alongamento seja sentido na musculatura do lado de dentro do antebraço. Mantenha por 30 segundos

Repetições: Faça 1 série de 3 repetições.

(Ref.4.1-6)

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