

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para Cervical

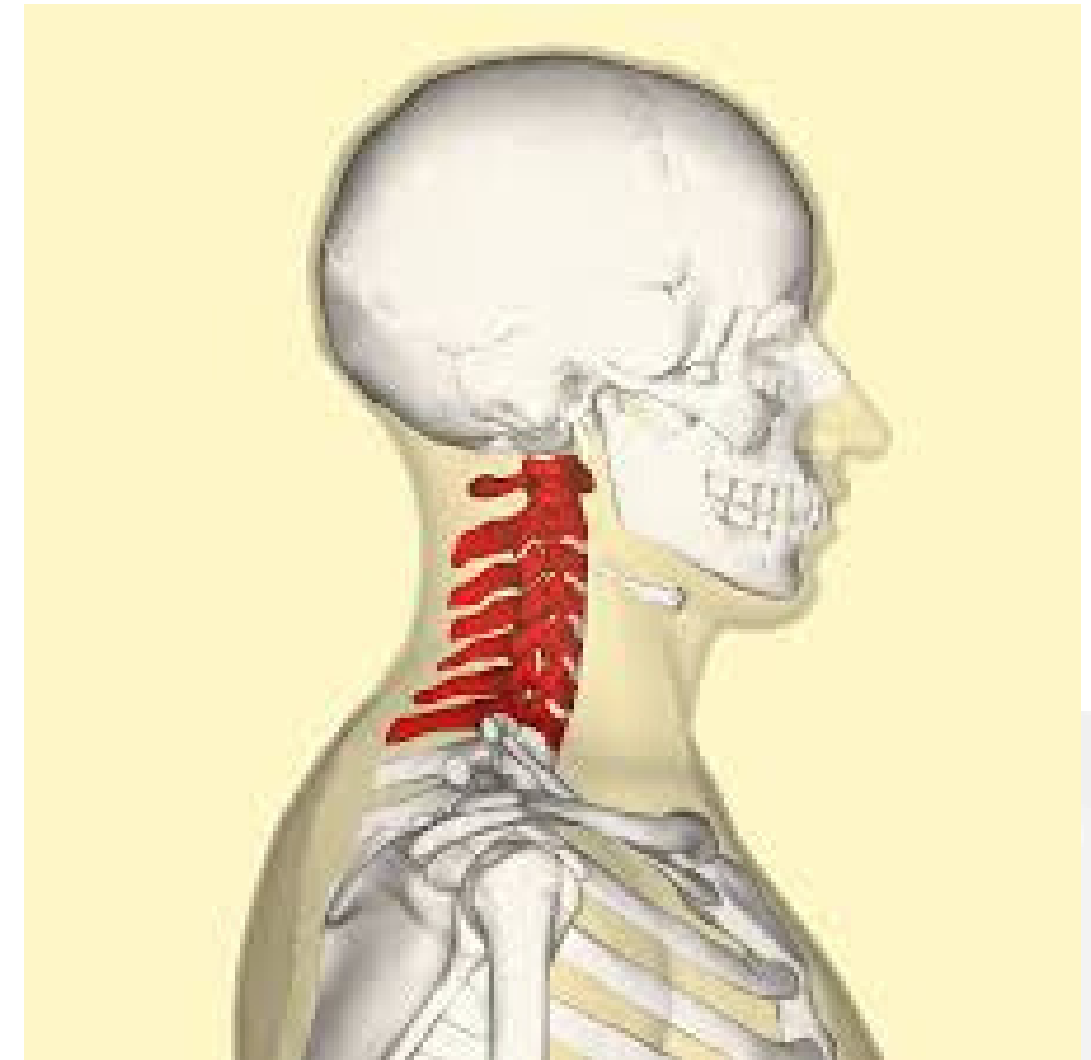
Autores: Emanuelle Bittencourt Rebelo
João Marcos Venâncio Franco
Yasmin Almeida do Amaral
Henrique Cesar Batista Costa
Diogo Almeida Novaes de Oliveira
Marilia Gaspar Garcia
Marcella Mota Macedo e Machado



Núcleo Avançado de Reabilitação

O QUE É COLUNA CERVICAL?

- A coluna cervical é o conjunto de sete vértebras que une a cabeça ao corpo, ela permite que a cabeça movimente para quase todas as direções. Por ser muito móvel, as articulações se desgastam mais rápido, podendo gerar dor. Além disso, ela sustenta o peso da cabeça e pode gerar tensões musculares ao longo do dia.



Pensando em você, o NAR produziu um conjunto de exercícios para cuidar da saúde da sua coluna cervical durante a quarentena pela pandemia do COVID-19.

MOBILIDADE

- **Movimento 1:** sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, olhe para cima e depois volte a olhar para frente, faça o movimento devagar. **Repita 10 vezes e descanse 60 segundos para o próximo exercício.**
- **Movimento 2:** na posição de quatro apoios, olhe para cima e leve o abdômen para baixo, volte a posição inicial e depois leve a costa para cima e cabeça para baixo, empurrando o peito para dentro. **Faça 2 séries de 10 movimentos, alternadamente, descanse 60 segundos entre as séries.**



FORTALECIMENTO

- **Exercício 1:** sentada, coloque uma das mãos na testa e empurre ela com a cabeça fazendo força para frente, enquanto que a mão vai fazer uma força contrária, empurrando a cabeça para trás. **Mantenha esse movimento por 10 segundos e descanse 60 segundos para repetir. Faça 1 série de 10 movimentos.**
- **Exercício 2:** sentada coloque uma mão do lado da cabeça, e empurre a cabeça contra ela, levando em direção ao ombro, a mão vai fazer uma força contrária, empurrando a cabeça para o outro lado. **Mantenha esse movimento por 10 segundos e descanse 30 segundos para repetir. Faça 1 série de 10 movimentos.**



FORTALECIMENTO

- **Exercício 3:** sentada, coloque dois dedos no queixo e leve ele para trás usando a força da cabeça. Esse movimento também pode ser feito deitado, usando um rolinho de toalha na curva do pescoço e empurrando ele para baixo. **Realize 2 séries de 10 movimentos. Descanse 60 segundos entre as séries.**
- **Exercício 4:** sentada, empurre a cabeça para baixo, aproximando do corpo, mas sem deixar os ombros subirem. **Faça 2 séries de 10 movimentos, descanse 60 segundos entre as séries.**



ALONGAMENTO

- **Alongamento 1:** sentada, olhe para baixo, levando o queixo em direção ao peito, coloque as duas mãos atrás da cabeça e faça uma leve pressão para baixo, aumento o alongamento no pescoço e na costa. **Mantenha 30 segundos e volte para posição inicial, descanse 60 segundos e repita mais 3 vezes.**
- **Alongamento 2:** sentada, gire a cabeça para o lado, coloque a mão no queixo e faça uma leve pressão levando a cabeça para o lado. **Mantenha 30 segundos e volte para posição inicial, descanse 60 segundos e repita mais 3 vezes para cada lado.**



ALONGAMENTO

- **Alongamento 3:** coloque um braço para trás, deite a cabeça para o outro lado. **Mantenha 30 segundos e volte para posição inicial, descanse 60 segundos e repita mais 3 vezes para cada lado.**



CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES
Exercícios Terapêuticos para Cervical

📍 **Núcleo Avançado de Reabilitação**
4° andar do Edifício Garagem
Hospital Adventista de Belém

📞 **Contatos:**

(91) 3121-5901

(91) 99341-9351

(91) 99181-4951



Núcleo Avançado de Reabilitação