

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para a articulação do ombro

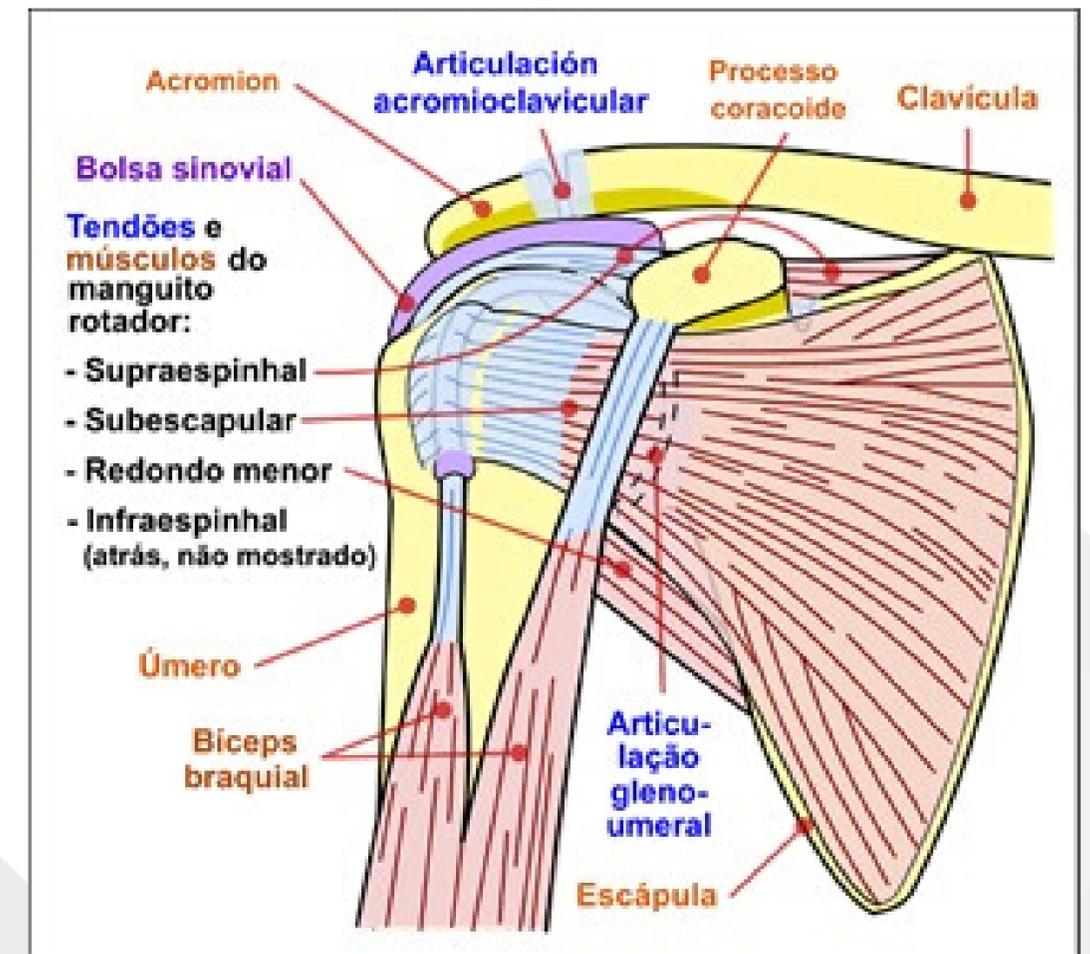
Autores: João Marcos Venâncio Franco
Emanuelle Bittencourt Rebelo
Yasmin Almeida do Amaral
Henrique Cesar Batista Costa
Diogo Almeida Novaes de Oliveira
Marilia Gaspar Garcia
Marcella Mota Macedo e Machado



Núcleo Avançado de Reabilitação

EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA O OMBRO

O ombro é uma das articulações do corpo humano que apresenta maior mobilidade, permitindo ao braço movimentos como elevar e baixar, abrir e fechar ou até mesmo girar no próprio sentido. Devido a esta vasta amplitude de movimentos, tal articulação também está suscetível a lesões de suas estruturas (bursas, tendões, ligamentos e músculos) como pode ser observado na imagem ao lado.



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA O OMBRO

Dessa forma, nós, profissionais do NAR, elaboramos um conjunto de atividades visando cuidar do seu ombro no período de isolamento pela pandemia de COVID-19.

1 - **Mobilidade:** movimentar a articulação preparando para o fortalecimento.

- **Movimento 1:** segure um bastão com as duas mãos e leve para trás até o limite do ombro. Faça **3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.**

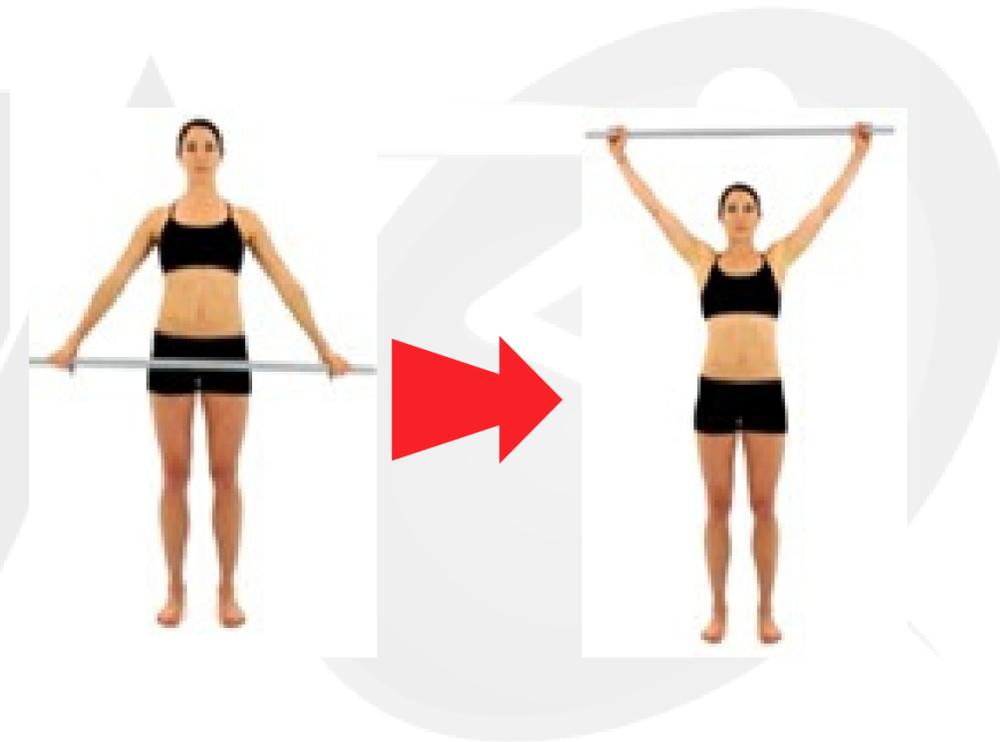


EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA O OMBRO

- **Movimento 2:** segure um bastão com as duas mãos e leve ao lado até o limite do ombro. Faça **3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.**



- **Movimento 3:** segure um bastão com as duas mãos e leve para cima até o limite do ombro. Faça **3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.**



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA O OMBRO

2- **Fortalecimento:** exercícios para fortalecer a musculatura e dar estabilidade para o ombro.

- **Exercício 1:** pressione a toalha contra as costelas e faça movimento de abrir e fechar o braço sem deixar ela cair. Faça **3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



- **Exercício 2:** Fique de frente para uma parede e aproxime o corpo da mesma, freando o movimento com os braços e empurrando novamente para a posição inicial. Faça **3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA O OMBRO

- **Exercício 3:** Deitado de peito para baixo, tire os cotovelos da superfície e faça movimentos com os braços para cima e para baixo. Faça **3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



- **Exercício 4:** Sentado e com o braço colado no corpo, dobre e estique o cotovelo sem perder o contato. Faça **3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA O OMBRO

2- **Alongamento:** forma de se melhorar a flexibilidade da musculatura rígida.

- **Alongamento 1:** Segure as mãos atrás do corpo e estique os braços para trás de forma a alongar peitos e braços. Faça **3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso.**
- **Alongamento 2:** Cruze o braço na frente do corpo segurando com a outra de forma a alongar região de trás do ombro. Faça **3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso.**



EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS PARA O OMBRO

- **Alongamento 3:** Levante o braço com as mãos dadas até o máximo que você conseguir sentindo alongar região de trás do braço, ombro e costa. Faça **3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso.**
- **Alongamento 4:** Sentado de frente para uma mesa, apoie os braços e desça o corpo de forma a alongar região de peito e braços, voltando para a posição inicial. Faça **3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso.**



CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para a articulação do ombro

📍 **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