

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para a articulação do cotovelo

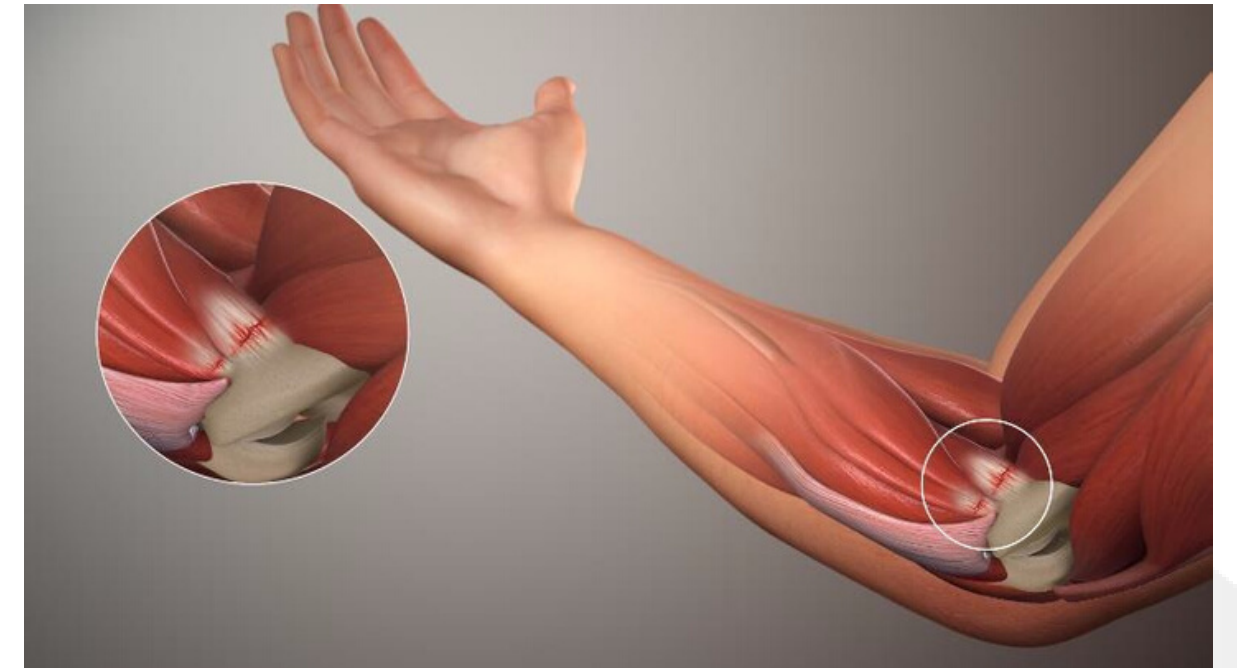
Autores: João Marcos Venâncio Franco
Henrique Cesar Batista Costa
Yasmin Almeida do Amaral
Emanuelle Bittencourt Rebelo
Diogo Almeida Novaes de Oliveira
Marilia Gaspar Garcia
Marcella Mota Macedo e Machado



Núcleo Avançado de Reabilitação

COTOVELO

- O cotovelo é uma articulação muito importante, sendo considerada fundamental nas atividades diárias e nos esportes. Apesar da quantidade de movimentos ser menor em relação ao ombro, o cotovelo pode sofrer lesões de suas estruturas internas principalmente por esforços inadequados ou excessivos, quedas e traumas sobre esta articulação.



Nós, da família NAR, elaboramos um conjunto de atividades visando cuidar do seu cotovelo no período de isolamento pela pandemia do COVID-19.

1. MOBILIDADE

- Movimentar a articulação preparando para o fortalecimento.

Movimento 1: sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, mantenha a coluna alinhada e levante o braço direito com auxílio da mão esquerda até o limite e volte a posição inicial. Repita com o outro lado. **Faça 3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.**



1. MOBILIDADE

Movimento 2: sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, mantenha a coluna alinhada e, de costas para uma mesa, estique o braço direito de forma a levar a palma da mão até o limite e volte a posição inicial. Repita com o outro lado. **Faça 3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.**



Movimento 3: sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, mantenha a coluna alinhada e vire a palma da mão esquerda para cima e para baixo, sem tirar o cotovelo do contato com a mesa. Repita com o outro lado. **Faça 3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.**



2. FORTALECIMENTO

Exercício 1: Sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, segure um peso na mão direita e dobre o braço sem perder o contato do cotovelo com as costelas, sentindo forçar a parte anterior do braço, voltando a posição inicial. **Faça 3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**

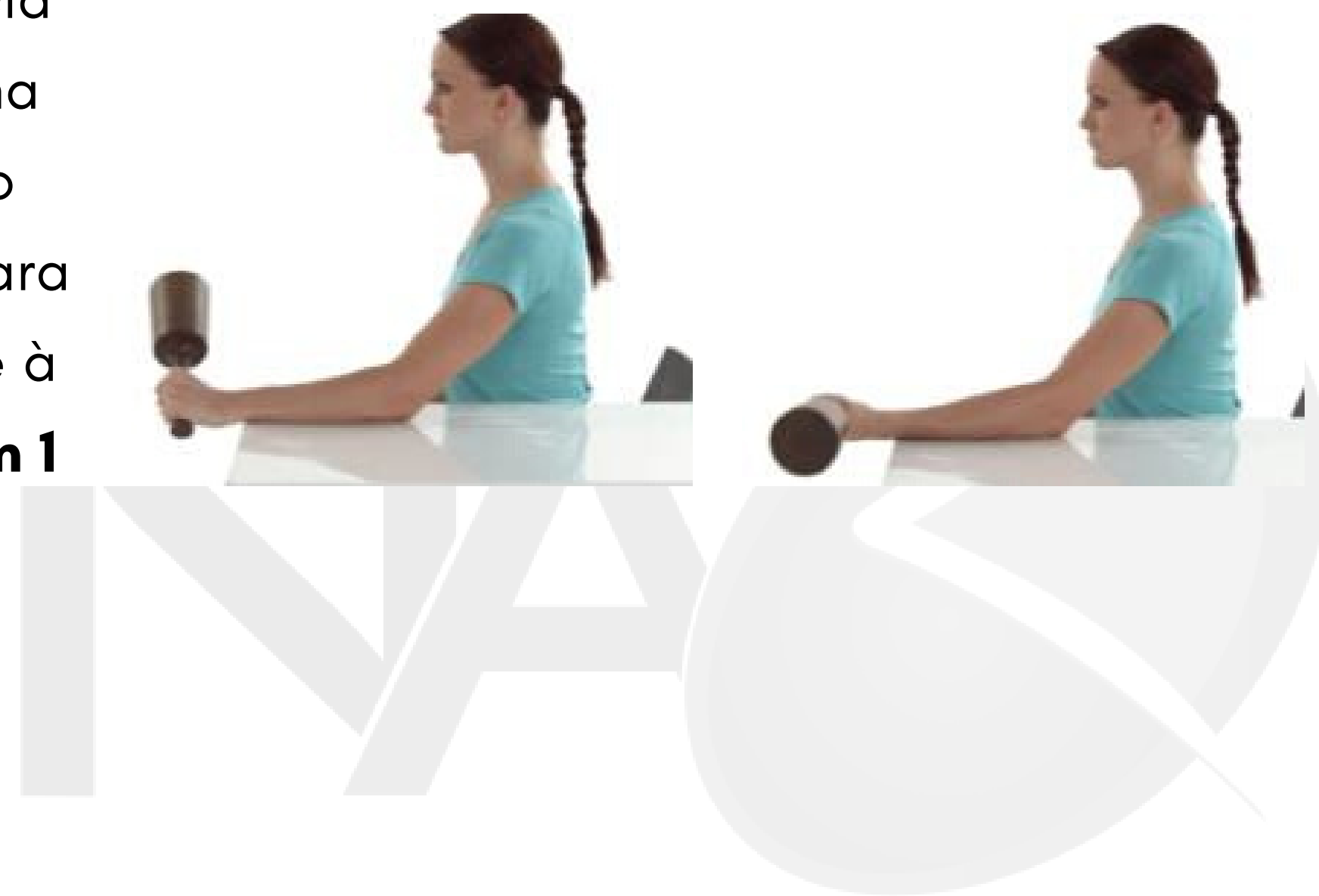


Exercício 2: Sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, segure um peso na mão esquerda com o braço e ombros voltados para trás, auxiliados pela mão direita. Estique o braço esquerdo, sentindo forçar a parte posterior, e volte a posição inicial. **Faça 3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



2. FORTALECIMENTO

Exercício 3: Sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, segure um rolo de macarrão ou peso na mão esquerda com o punho fora da mesa e cotovelo apoiado sobre ela. Vire a palma da mão fechada para cima, sentindo forçar o meio do antebraço e retorne à posição inicial. **Faça 3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



3. ALONGAMENTO

Alongamento 1: Em pé, levante o ombro esquerdo com o cotovelo dobrado e ajuda da mão direita, sentindo alongar a região posterior do braço. **Faça 3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso para cada braço**



Alongamento 2: Em pé, posicione os ombros para trás com os cotovelos esticados, sentindo alongar a região anterior do braço. **Faça 3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso para cada braço.**



CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para a articulação do cotovelo

📍 **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