

Reabilitação do Ombro

Exercícios



www.traumacore.com.br

YouTube: Reabilitação Ombro Moving

Reabilitação do Ombro

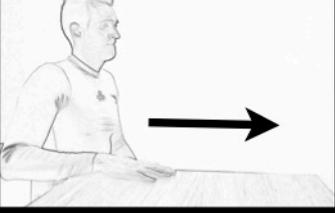
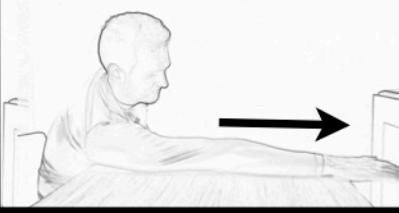
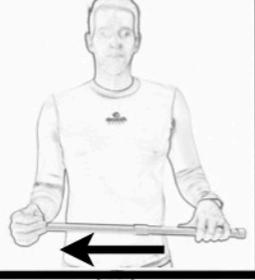
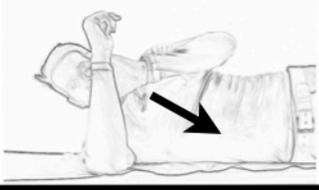
Responsabilidade Técnica:

Dr **Rafael Ruaro** - CREMERS 22544 - Físio **Pedro Lotti Filho** CREFITO 144449-F

Endereço: Rua Thomas Edson, 415 | Farroupilha - RS | Fone: 54 3401-0017 | 3401-0027

Rua Sinimbú, 1878 Sala 603 | Caxias do Sul - RS | Fone: 54 3223-2937

Repetir _____ x ao dia

		<p>Exercícios Pendulares</p> <p>Com a mão oposta apoiada em uma mesa, incline o corpo e faça movimentos de vai e vem suaves e pequenos com o braço afetado. Repita 20 vezes em cada direção</p>
		<p>Deslizamento sobre a mesa</p> <p>Com o braço apoiado sobre a mesa, deslize para frente até uma posição tolerável de dor. Mantenha 10 segundos e repita 10 vezes.</p>
		<p>Rotação Externa Passiva</p> <p>Com o cotovelo junto ao abdômen gire o braço lateralmente até uma posição tolerável de dor. Mantenha 10 segundos e repita 10 vezes.</p>
		<p>Rotação Interna Passiva 1</p> <p>Com ajuda da mão sadia, puxe o braço para cima até uma posição tolerável de dor. Mantenha 10 segundos e repita 10 vezes.</p>
		<p>Rotação Interna Passiva 2</p> <p>Deitado sobre o braço afetado empurre o braço para baixo até uma posição tolerável de dor. Mantenha 10 segundos repita 10 vezes.</p>
		<p>Encolhimento de ombros</p> <p>Contraia as escápulas uma contra a outra e mantenha na posição de contração máxima.</p> <p>Mantenha 10 segundos e repita 10 vezes.</p>



www.traumacore.com.br

YouTube: Reabilitação Ombro Moving

Reabilitação do Ombro

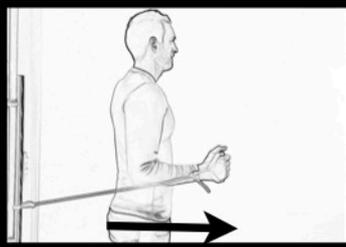
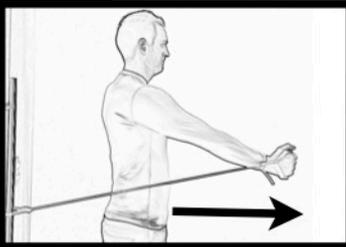
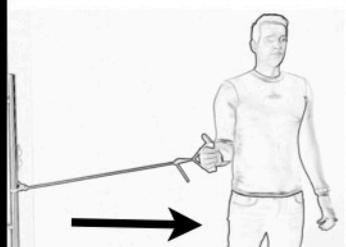
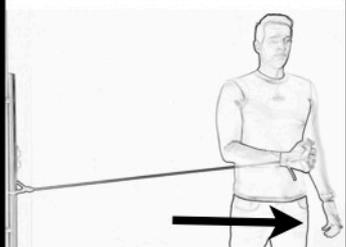
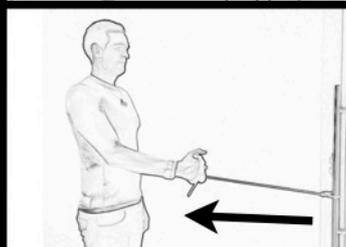
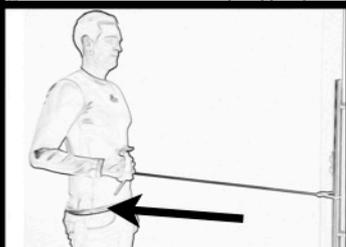
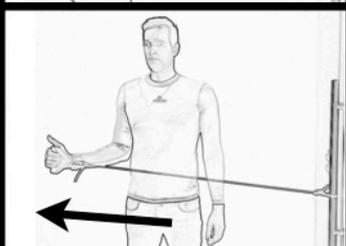
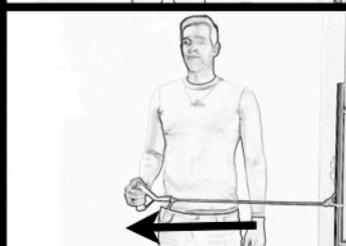
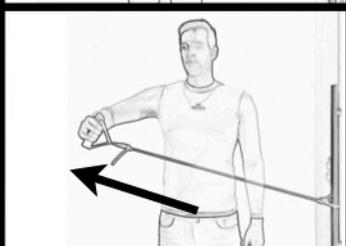
Responsabilidade Técnica:

Dr **Rafael Ruaro** - CREMERS 22544 - Físio **Pedro Lotti Filho** CREFITO 144449-F

Endereço: Rua Thomas Edson, 415 | Farroupilha - RS | Fone: 54 3401-0017 | 3401-0027

Rua Sinimbu, 1878 Sala 603 | Caxias do Sul - RS | Fone: 54 3223-2937

Repetir ____ x ao dia

		Fortalecimento Deltóide Anterior De costas para a porta EMPURRE lentamente o Theratubing para a frente. Mantenha 5 segundos e repita 5 vezes.
		Fortalecimento Subescapular Gire 1/4 de volta. Com o cotovelo junto ao corpo, gire o braço em direção ao abdômen. Mantenha 5 segundos e repita 5 vezes.
		Fortalecimento Deltóide Posterior De frente para a porta PUXE lentamente o Theratubing para a trás. Mantenha 5 segundos e repita 5 vezes.
		Fortalecimento Infraespinal e Redondo Menor Gire 1/4 de volta. Com o cotovelo junto ao abdômen, gire o braço para a lateral do corpo. Mantenha 5 segundos e repita 5 vezes.
		Fortalecimento Supraespinal e Deltóide Lateral Mantenha a posição. Com o cotovelo junto ao abdômen, ELEVE o braço para longe do corpo. Mantenha 5 segundos e repita 5 vezes.

Os exercícios acima necessitam de um Theratubing VERDE e um puxador amarrados a uma porta.

OBSERVAÇÕES:



Reabilitação do Ombro

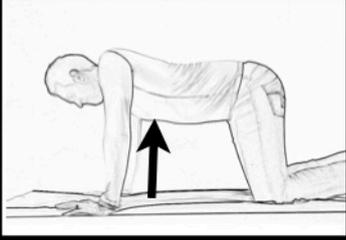
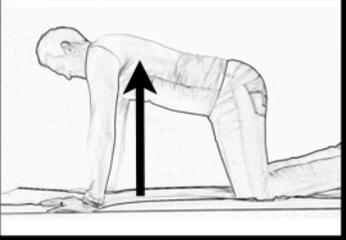
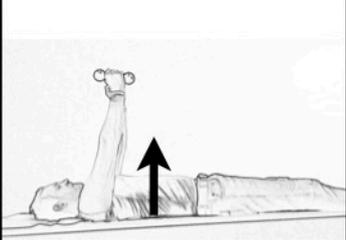
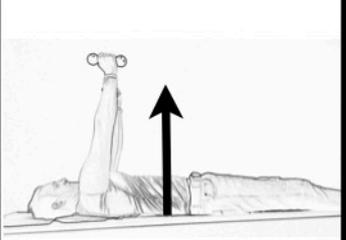
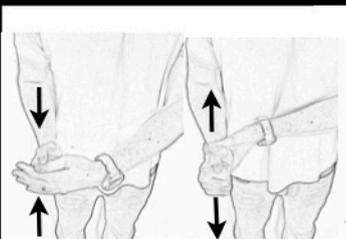
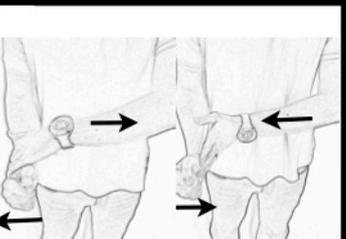
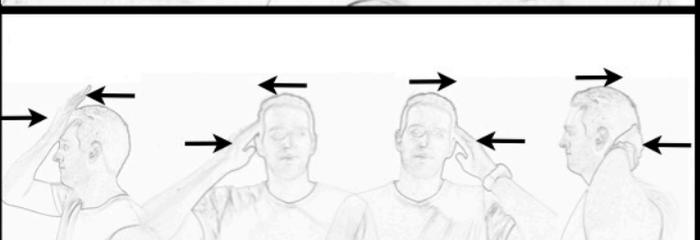
www.traumacore.com.br

Dr **Rafael Ruaro** - CREMERS 22544 - Fisio **Pedro Lotti Filho** CREFITO 144449-F

Endereço: Rua Thomas Edson, 415 | Farroupilha - RS | Fone: 54 3401-0017 | 3401-0027
Rua Sinimbú, 1878 Sala 603 | Caxias do Sul - RS | Fone: 54 3223-2937

YouTube: Reabilitação Ombro Moving

Repetir _____ x ao dia

		Fortalecimento Serrátil Anterior Com 4 apoios, empurre o tórax para cima. Mantenha 10 segundos e repita 5 vezes.
		Fortalecimento Serrátil Anterior 2 Deitado como o ombro encostado no chão e um peso (5-10kg) eleve o ombro e mantenha. Mantenha 10 segundos e repita 5 vezes.
		Isometria do Manguito Faça movimentos contra resistência nos quatro sentidos (frente-trás-direita-esquerda) Mantenha 10 segundos em cada posição
		Cinesioterapia Cervical Rotação, Flexão e inclinação da cabeça Faça 10 movimentos para cada direção
		Isometria Cervical Faça pressão contra resistência da mão para frente, para os lados e para trás. Mantenha 10 segundos cada posição.

○

OBSERVAÇÕES: