

FISIOTERAPIA

Alongamentos e Fortalecimento



Dr.Alexandre Reisswitz da Luz

2019

Capítulo 1

Alongamento para Cervical-----	03
Alongamento para Ombros -----	09
Alongamento para Cotovelo -----	16
Alongamento para Dorsal e Lombar-----	20
Alongamento Quadril e Perna -----	26
Alongamento de Perna e Joelho -----	29
Alongamento de Tornozelo e Pé -----	33

Capítulo 2

Exercícios de Fortalecimento -----	105
---	------------

Capítulo 3

Exercícios de Pilates -----	62
------------------------------------	-----------

CAPÍTULO 1

ALONGAMENTO PARA A CERVICAL

É aconselhável realizá-los pelo menos 3 dias por semana, pode ser realizado para pacientes com **cervicalgia, cervicobraquialgia, com protrusões discais ou hérnias de disco.**



Execução: sentado ou de pé segure a parte posterior da cabeça com as duas mãos e faça o movimento de flexão de cabeça com as mãos, quando sentir que está puxando a musculatura posterior, mantenha por 20 segundos, repita esse alongamento por 4 vezes, ou seja, 4 x de 20 segundos.



Execução: sentado ou de pé segure a parte lateral da cabeça com a mão contra lateral e faça o movimento de flexão na diagonal de cabeça, levando a cabeça para o mesmo lado da mão que esta alongando, quando sentir que está puxando a musculatura posterior, mantenha por 20 segundos, repita esse alongamento por 4 vezes, ou seja, 4 x de 20 segundos.



Execução: sentado ou de pé segure a parte anterior da cabeça com as duas mãos e faça o movimento de extensão de cabeça com as mãos, quando sentir que está puxando a musculatura do pescoço, mantenha por 20 segundos, repita esse alongamento por 4 vezes, ou seja, 4 x de 20 segundos.



Execução: sentado ou de pé segure a parte lateral da cabeça com a do mesmo lado que irá levar a cabeça, faça o movimento de lateralização de cabeça com a mão, quando sentir que está puxando a musculatura do pescoço, mantenha por 20 segundos, repita esse alongamento por 4 vezes, ou seja, 4 x de 20 segundos.

Movimentos de alongamento cervical mas sem o uso das mãos

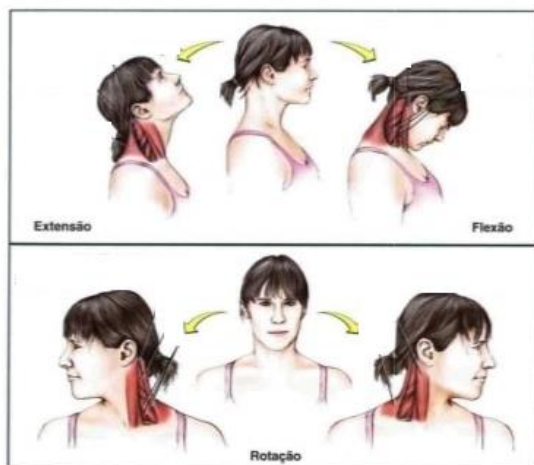
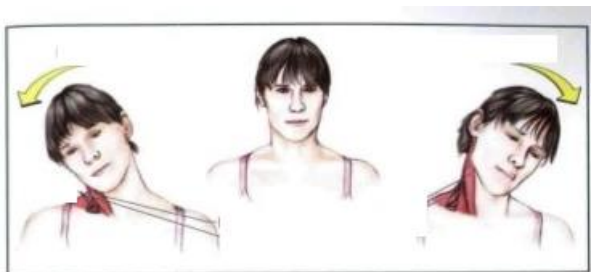


Figura 1: Leve a cabeça para frente, tentando encostar o queixo ao peito e segure por 20 segundos, repita por 4 x, em seguida faça a extensão da cabeça e segure por 20 segundos, repetindo por 4 x.

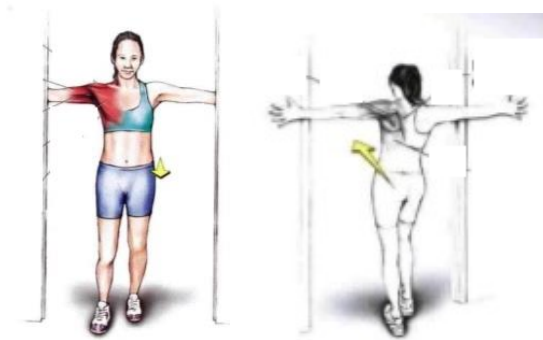
Figura 2: faça a rotação da cabeça, leve a ponta do queixo até o ombro e segure por 20 segundos em seguida leve a cabeça para o outro lado e segure por 20 segundos, para cada lado iremos realizar o movimento por 4 x de 20 segundos.



Faça o exercício sentado (a) segure com as mãos na parte lateral da cadeira e incline o pescoço lateralmente para a direita, segure por 20 segundos e em seguida incline o pescoço para o lado oposto e segure por 20 segundos repetindo esse movimento por 4 x de 20 segundos para cada lado.

Alongamento para Ombros

Esses alongamentos são utilizados para pacientes que apresentam lesões de: **Bursite, capsulite adesiva, artroplastia de ombro, artrose, fratura clavicular, luxação, tendinite e síndrome do impacto.**



Execução: Apoio entre a porta, estique os braços lateralmente como mostra figura e incline o corpo aos poucos para frente, quando sentir que a musculatura anterior do ombro começou a ser alongada, segure por 20 segundos e repita o alongamento por 4 x de 20 segundos.



Execução: Após realizar o alongamento anterior, vamos subir o braço um pouco acima da cabeça e incline o corpo para frente até sentir que esta alongando, quando chegar a esse ponto, segure por 20 segundos e repita o alongamento por 4 x de 20 segundos.

Alongamento dos Adutores, Protratores
e Elevadores do Ombro



Execução: fique em pé e com a mão oposta segure o cotovelo do braço que vai ser alongado, puxe o cotovelo com a mão para o lado e para baixo, segure por 20 segundos, repita o alongamento por 4 x de 20 segundos.

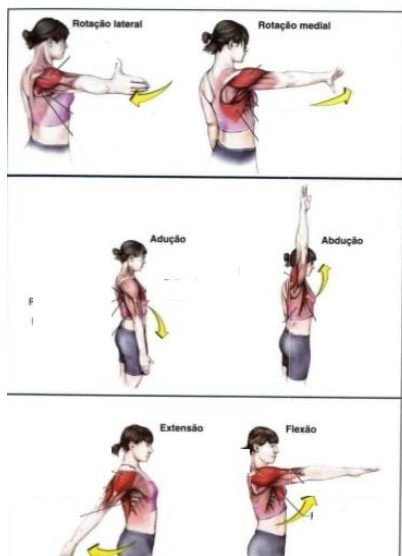


Execução: Fique de pé, levante o braço esticado acima da cabeça, com a mão contralateral segure o braço por trás da cabeça e puxe levemente até sentir que esta esticando, nesse momento segure por 20 segundos. Repita o alongamento por 4 x de 20 segundos para cada braço.

Alongamentos Livre de Ombro



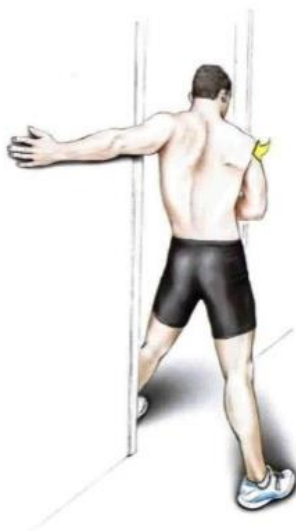
Execução: levar os ombros para baixo, tentando tocar os dedos das mãos ao chão e segurar por 20 segundos em seguida realizar a elevação dos ombros tentando tocar as orelhas com os ombros, segurar por 20 segundos, repetir esses alongamentos por 4 x de 20 segundos cada.



Execução:

Figura 1) Abrir um braço de cada vez na altura do ombro e realizar uma rotação externa, segurar por 20 segundos e em seguida uma rotação interna e segurar por 20 segundos, realizar 4 x de 20 segundos cada movimento, segundo necessário realizar dos dois lados sempre.

Alongamento dos Flexores do Cotovelo



Execução: alongamento dos flexores de cotovelo e peitoral maior, coloque o braço apoiado na parede e gire o corpo no sentido contrário, quando sentir que esta esticando, segure por 20 segundos e repita por 4 x de 20 segundos.

Alongamento do Extensor do Cotovelo (Tríceps Braquial)



Execução: Esticar o braço e depois dobrar o antebraço por trás da cabeça, segurar o cotovelo com a mão oposta e puxar levemente até sentir que esta esticando e segurar por 20 segundos, realizar por 4 x de 20 segundos.