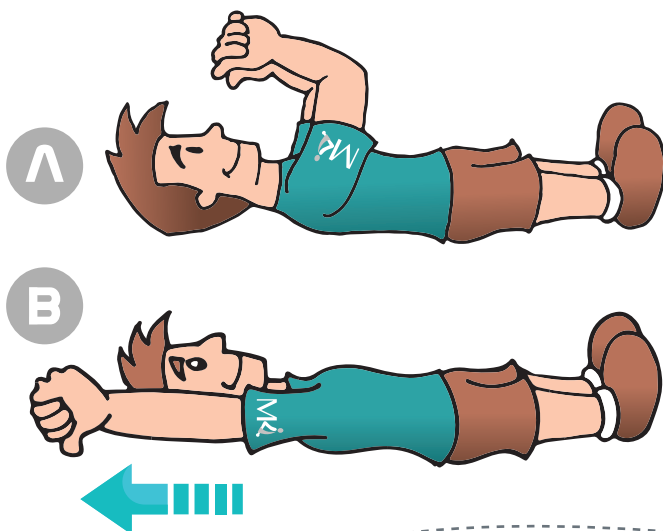


PROTOCOLO DE FORTALECIMENTO DO OMBRO

FASE 1

EXERCÍCIOS GERAIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO



EXERCÍCIO 1

A: Deitado, entrelace as mãos levando até a cabeça ou até onde conseguir.

B: Tente levá-las atrás da cabeça e conte até 10.

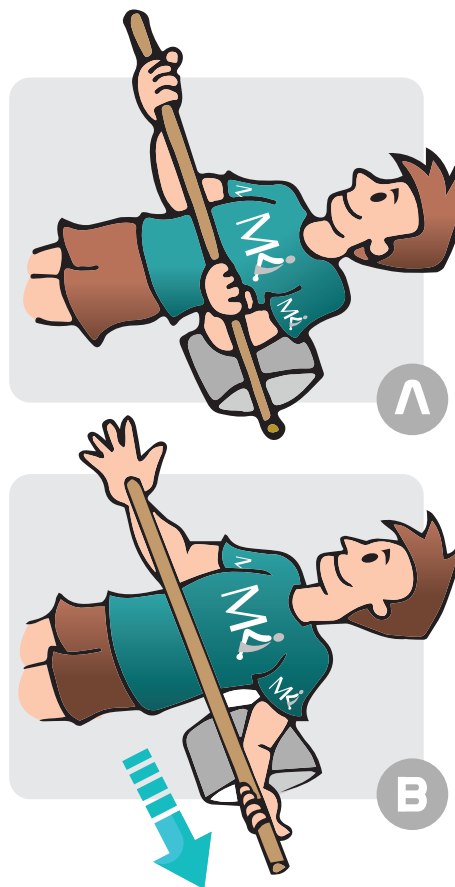
Repita 10 vezes.

EXERCÍCIO 2

A: Deitado mantenha os cotovelos dobrados, mantidos junto ao corpo com o apoio de uma toalha dobrada ou travesseiro embaixo do braço machucado, segure o bastão com as duas mãos.

B: Empurre a mão do lado machucado para fora, de modo que o braço se afaste do corpo. Quando chegar ao máximo que puder conte até 10.

Repita 10 vezes.



Dr. Marcio Kozonara

Ortopedista e Cirurgião de Ombro e Cotovelo

PROTOCOLO DE FORTALECIMENTO DO OMBRO

FASE 1

EXERCÍCIOS GERAIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO



EXERCÍCIO 3

Em pé segurando um bastão, tente levar o braço para trás.

Inicie com o bastão encostado ao corpo e aos poucos tente afastá-lo.

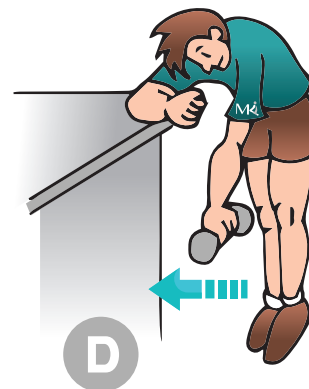
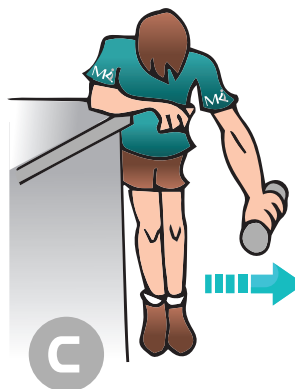
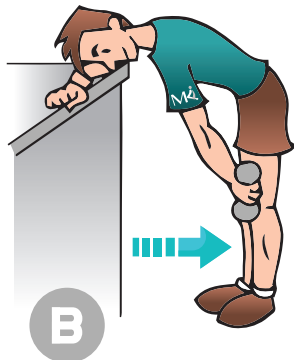
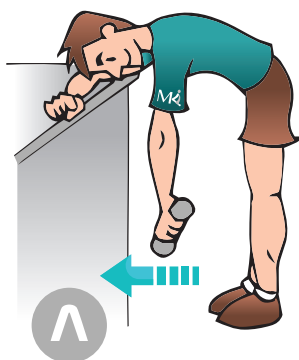
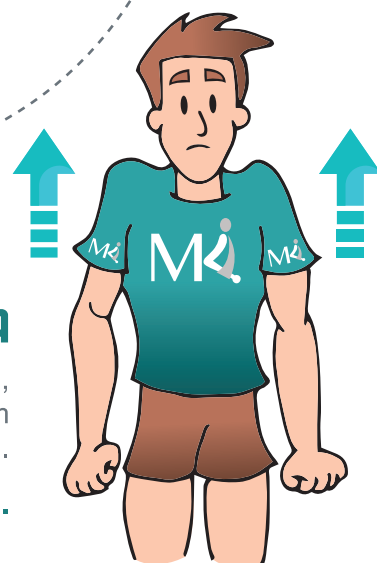
Quando chegar no seu limite, conte até 10.

Repita 10 vezes.

EXERCÍCIO 4

Em pé na frente do espelho, leve os ombros para cima em direção ao teto e conte até 10.

Repita 10 vezes.



EXERCÍCIO 5: PENDULAR DE CODMAN

Em pé, apoie o braço bom numa mesa ou cadeira e relaxe o braço machucado deixando-o “pendurado” no ar, fazendo movimentos:

A: para frente; **B:** para trás; **C:** para fora e **D:** para dentro.

Faça por 1 minuto. Repita 5 vezes.



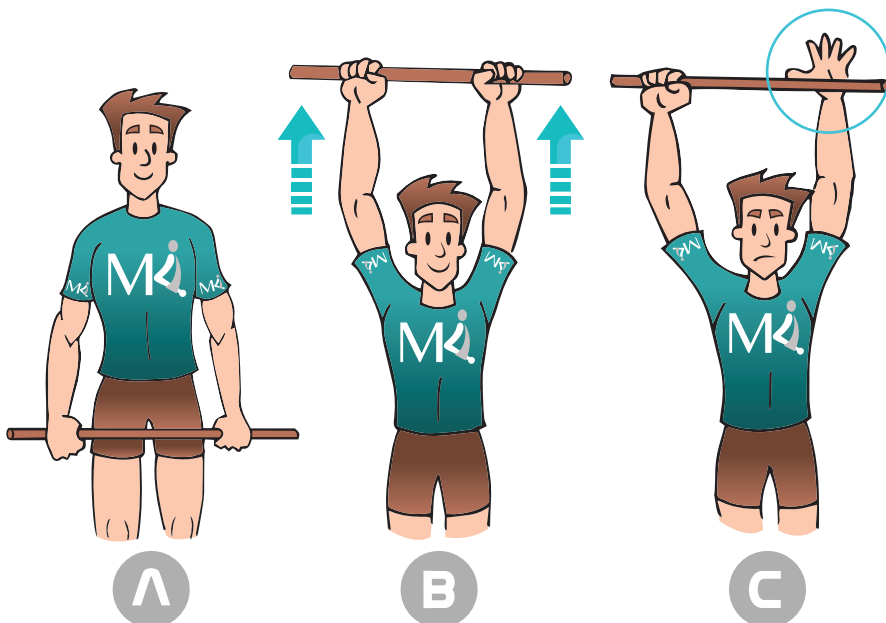
Dr. Marcio Kozonara

Ortopedista e Cirurgião de Ombro e Cotovelo

PROTOCOLO DE FORTALECIMENTO DO OMBRO

FASE 1

EXERCÍCIOS GERAIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO



EXERCÍCIO 6

A: Em pé, segure o bastão.

B: Mova o braço machucado acima da cabeça ou até onde você conseguir.

C: Tire a mão comprometida do bastão, se conseguir.

Conte até 10 e volte ao início.

Repita 5 vezes.

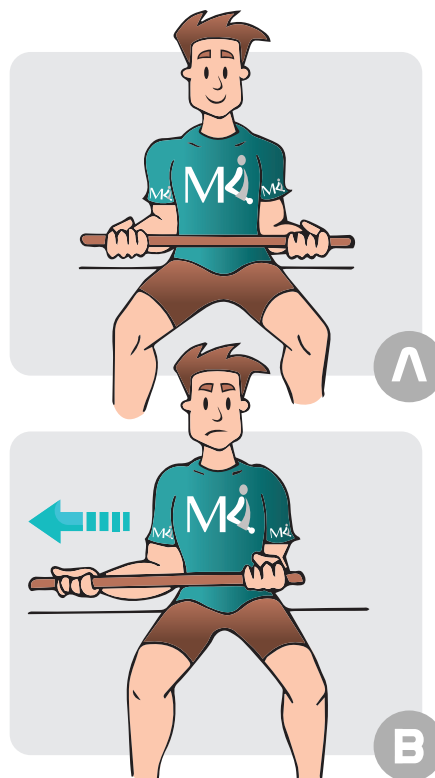
FASE 2

EXERCÍCIO 1

A: Em pé ou sentado, segure o bastão e mantenha os cotovelos dobrados e encostados ao corpo.

B: Leve o braço comprometido para fora, de forma que se afaste do corpo. Conte até 10.

Repita 10 vezes.



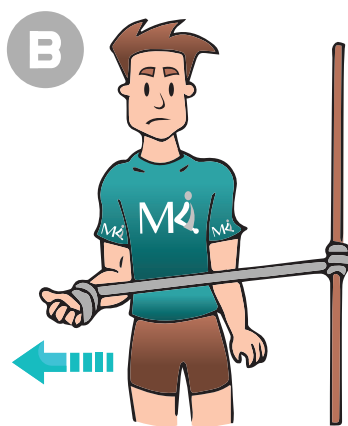
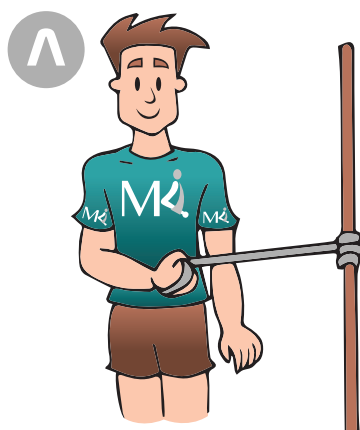
Dr. Marcio Kozonara

Ortopedista e Cirurgião de Ombro e Cotovelo

PROTOCOLO DE FORTALECIMENTO DO OMBRO

FASE 2

EXERCÍCIOS GERAIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO

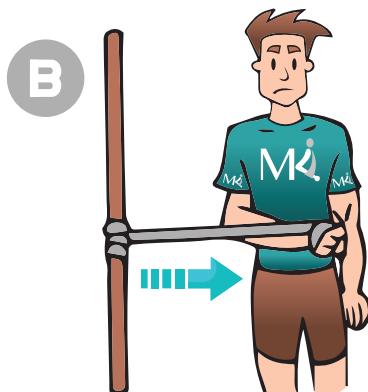
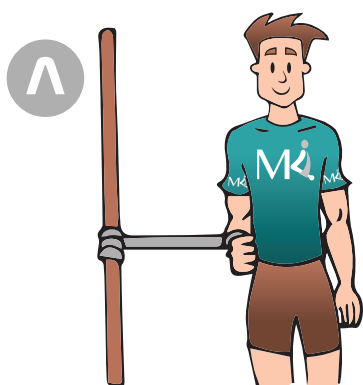


EXERCÍCIO 2

A: Em pé ou sentado, amarre um elástico na maçaneta da porta, segure na outra ponta do elástico e, com o cotovelo dobrado, encostado ao corpo.

B: Puxe o elástico levando o braço para longe do corpo e conte até 10.

Repita 10 vezes.

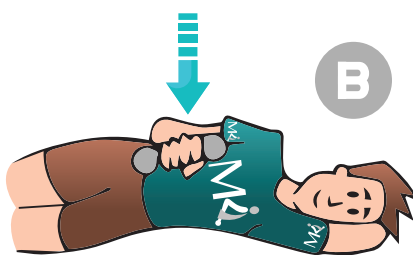
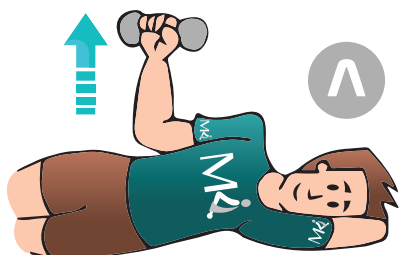


EXERCÍCIO 3

A: Em pé ou sentado, amarre um elástico na maçaneta da porta, segure na outra ponta do elástico e, com o cotovelo dobrado, encostado no corpo.

B: Puxe o elástico levando o braço para dentro, ou seja, a mão vai encostar na barriga. Conte até 10.

Repita 10 vezes.



EXERCÍCIO 4

A: Deitado de lado, segure um peso de 2 quilos e movimente-o na direção do teto.

B: Em seguida, mova o peso na direção do chão.

Repita 10 vezes.



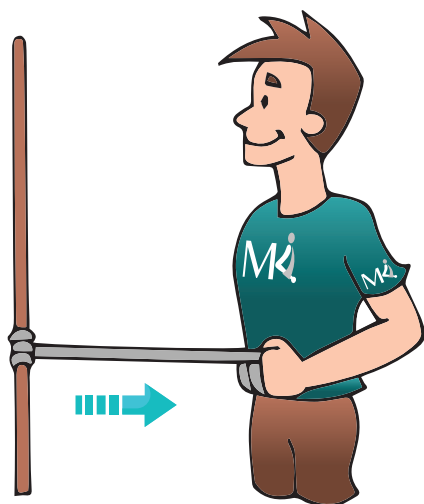
Dr. Marcio Kozonara

Ortopedista e Cirurgião de Ombro e Cotovelo

PROTOCOLO DE FORTALECIMENTO DO OMBRO

FASE 2

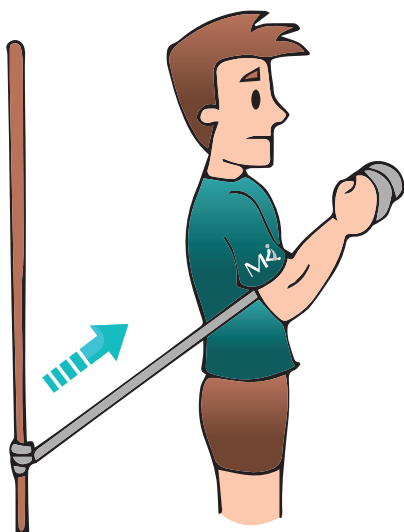
EXERCÍCIOS GERAIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO



EXERCÍCIO 5

Em pé, amarre um elástico na maçaneta e puxe o elástico, fazendo o movimento de um serrote, até que a mão encoste no corpo.

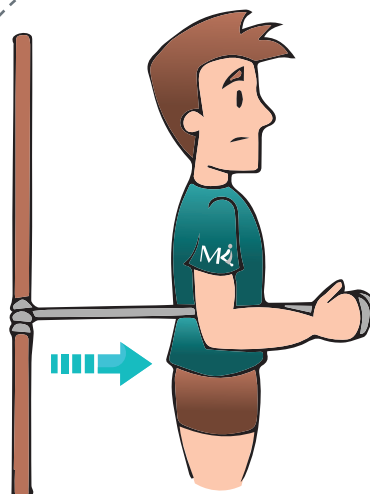
Conte até 10 e repita 10 vezes.



EXERCÍCIO 6

Na mesma posição, de costas para a maçaneta, puxe o elástico para cima (em um ângulo de 45 graus).

Conte até 10 e repita 5 vezes.



EXERCÍCIO 7

Ainda de pé, vire de costas para a porta e puxe o elástico para a frente (em um ângulo de 90 graus).

Repita 10 vezes.



EXERCÍCIO 8

Em pé, coloque a mão no cotovelo e puxe-o para trás, olhando para o lado oposto. Conte até 20.

Repita 2 vezes de cada lado.



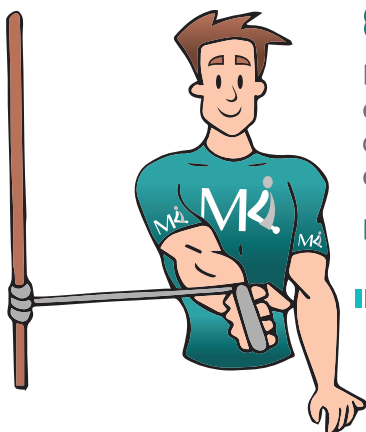
Dr. Marcio Kozonara

Ortopedista e Cirurgião de Ombro e Cotovelo

PROTOCOLO DE FORTALECIMENTO DO OMBRO

FASE 3

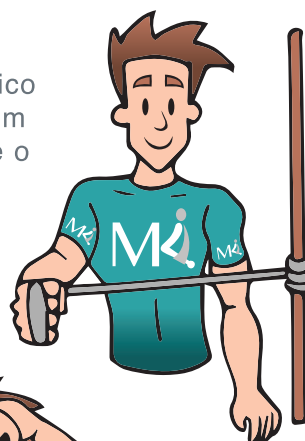
EXERCÍCIOS GERAIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO



EXERCÍCIO 1

Em pé, amarre o elástico em uma maçaneta. Com o braço esticado, puxe o elástico para dentro.

Repita 10 vezes.



EXERCÍCIO 2

Em pé, amarre o elástico em uma maçaneta. Com o braço esticado, puxe o elástico para fora, afastando do corpo.

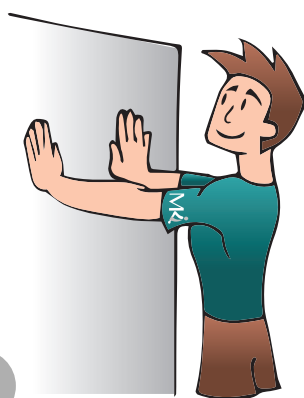
Repita 10 vezes.



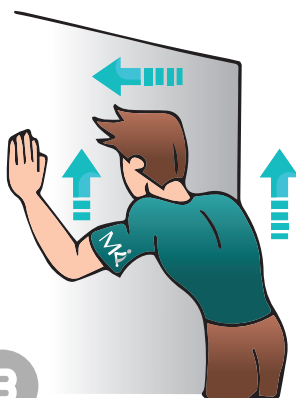
EXERCÍCIO 3

Puxe a cabeça até sentir o alongamento e mantenha por 20 segundos.

Repita 2 vezes de cada lado.



A

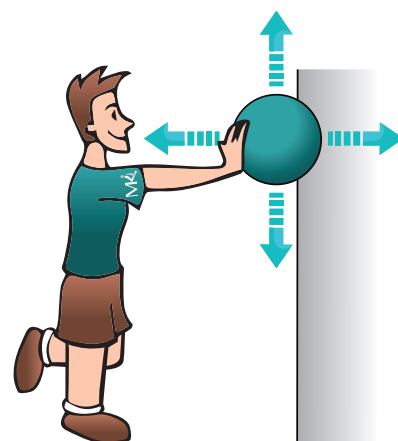


B

EXERCÍCIO 4

A: Fique em pé, de frente para a parede.

B: Leve a cabeça em direção à parede, levando os cotovelos em direção ao teto e retorne. Repita 10 vezes.



EXERCÍCIO 5

Em pé, aperte a bola e faça movimentos para cima e para baixo, para um lado e para outro. Permaneça por 1 minuto. E tire do chão o pé do lado bom.



Dr. Marcio Kozonara

Ortopedista e Cirurgião de Ombro e Cotovelo