

Exercícios

Cervicalgia

Exercícios isotónicos com banda elástica

01. Flexão

Realização: paciente sentado, mantém o elástico com ambas as mãos contra a testa e dirige o queixo para o peito sem tocá-lo. A contracção é mantida durante 5 segundos.

02. Extensão

Realização: paciente na posição sentada, coloque a banda elástica na parte de trás de sua cabeça, segurando cada extremidade da alça com uma mão, e empurra a cabeça para trás até que o olho se encontra com o teto. Contracção é mantido durante 5 segundos.

03. Tilt lado direito/esquerdo

Realização: paciente sentado, colocar a banda no lado direito/esquerdo da cabeça e segurar com a mão oposta, empurrar cabeça contra a banda tentando trazer a orelha direita/esquerda para o ombro direito/esquerdo. Manter contracção 5 segundos.

04. Rotação direita/esquerda

Realização: paciente sentado, colocar a banda no lado direito/esquerdo da cabeça e virar a cabeça dirigindo o queixo para o ombro direito/esquerdo com a mão oposta a segurar na banda elástica. Manter contracção 5 segundos.

Elevação de tonificação dos ombros e membros superiores

05. Elevação de ombros

Realização: paciente em pé com uma barra ou halteres 2 kg em cada mão, braços levantados atrás da cabeça para alcançar extensão completa dos cotovelos.

06. Impulso frontal

Realização: paciente em pé com uma barra ou halteres 2 kg em cada mão, colocar cada mão à altura do peito e avançar lentamente até esticar os cotovelos, mantendo os braços na altura do peito. O regresso também é feito lentamente

07. Exercício Remo

Realização: paciente em pé com uma barra ou halteres 2 kg em cada lado, com os cotovelos estendidos e ombros em flexão aproximada de 60°: trazer os braços para trás, dobrando os cotovelos, aproximando-as das omoplatas.

08. Flexão cotovelos

Realização: paciente em pé com uma barra ou halteres 2 kg em cada mão, cotovelos e os braços estendidos ao longo do corpo, dobrando os cotovelos em direcção aos ombros.

09. Exercício abdução

Realização: paciente em pé com uma barra ou halteres 2 kg em cada mão, cotovelos e os braços estendidos ao longo do corpo; abdução dos braços até ficar paralelo ao chão.

10. Elevação ombro

Realização: paciente em pé com uma barra ou halteres 2 kg em cada mão, cotovelos e os braços estendidos ligeiramente à frente do corpo, realizar elevação do ombro – direcção às orelhas.