

Prótese Ombro - Fracturas

01. Pendulares de Codman (assistido por gravidade)

Posição: de pé, com ligeira inclinação do tronco, apoiando a mão do membro superior saudável.

Realização: balançando em extensão do membro afectado, no sentido horário e sentido anti-horário e para a frente e para trás do membro superior.

02. Rotação externa passiva em supino

Posição: supino com membro superior afectado em 15°-20° de abdução e flectindo o cotovelo a 90 ° apoiado sobre uma toalha para elevar o plano horizontal de cerca de 15-20 cm.

Realização: rotação externa com a ajuda de uma vara, bengala. Realizar 5 a 10 repetições várias vezes por dia.

03. Elevação Anterior auto-assistida

Posição: pode ser realizada na posição supina (inicialmente) e na posição sentada ou em pé.

Realização: elevação do membro afectado em rotação neutra ou externa, ajudado pelo membro superior saudável. No final manter uma tração axial feita

04. Extensão auto-assistida

Posição: Em pé

Realização: trazer ambos os braços para trás com a ajuda de uma vara, bengala.

Repetições: realizar 5 a 10 repetições várias vezes por dia.

05. Isométricos

Posição: com o cotovelo flectido a 90 ° e ombro em posição neutra.

Realização: flexão, extensão, abdução e rotação (externa e interna) do ombro. Pode ser feito com contra-resistência do outro braço ou por um objecto fixo (parede ou porta).

Repetições: 10 repetições (5 segundos a 5 segundos de contração relaxamento) várias vezes ao dia.

06. Elevação anterior activa

Posição: pode realizar-se em supino, sentado ou de pé.

Realização: elevação do membro superior com o cotovelo flectido.

Repetições: realizar 5 a 10 repetições várias vezes por dia.

07. Rotadores (internos e externos) e Músculo deltóide – Contra-resistência

Posição: de pé, com o cotovelo flectido a 90 ° e ombro em posição neutra.

Realização: rotação externa e interna, flexão, extensão e abdução do ombro. Com bandas elásticas de resistência progressiva.

Repetições: faça 3 séries de 10 a 15 repetições por sessão (5 segundos 5 segundos de contração e relaxamento).

08. Push-ups (parede)

Posição: ficar de frente para a parede, colocar as mãos na parede na altura dos ombros.

Sem mover os pés do chão, e carregando o peso do corpo para as mãos, dobrar os cotovelos.

Realização: estender os cotovelos. Retorne à posição inicial retraindo as omoplatas.

Repetições: faça 10 repetições. Progrida para Exercícios 8: Flexões com joelhos apoiados

08. Alongamentos musculares

Posição: em pé.

Realização: a) Elevação (elevar a mão ao longo da parede aproximando o braço da parede

b) rotação externa em adução (com o ombro em posição neutra e cotovelo flectido a 90 °, colocando a mão num canto ou numa porta)

c) rotação externa em abdução de 90 ° (ombros com ambas as mãos atrás da cabeça)

d) rotação interna (alcance posterior usando uma toalha).

09. Alongamentos musculares mais avançados

Posição: em pé.

Realização: a) rotação interna (alcance posterior com apoio do antebraço do membro afectado sobre uma mesa e descendo)

b) Adução-cruzada (ombro e cotovelo flectido a 90°, com o apoio da mão contralateral no ombro, e a mão do membro superior saudável sobre o cotovelo do membro afectado realizando adução do ombro afectado).

EXERCÍCIOS EM DECÚBITO LATERAL

FASE I: 1º MÊS

De 7º-10º: Exercício 1e 2

Às 3 semanas: Exercício 3,4,

Às 4 semanas: Exercício 5

FASE II: 1º- 3º MÊS

Exercício 6,7,8

FASE III: A PARTIR DO 3º MÊS

Exercício 9, aumentar a força de contra-resistência dos exercícios

SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS EM PRÓTESES TOTAIS DO OMBRO POR ARTROSE OU ARTRITE REUMATÓIDE

FASE I: Até chegar elevador 140 e 40 ° de rotação externa. Início ao segundo dia da cirurgia

Exercício 1,2,3

FASE II: Até que se atinjam 160º elevação 60º de rotação externa. Início aos 10-14 dias, coincidindo com a retirada dos "pontos".

Exercício 8 (a,b,d)

FASE III: Até se obter os últimos 20º de movimento. Início após 3- 6 semanas da retirada de pontos, ou seja, 2 meses após a cirurgia

Exercício 8 (a, b), 9

Realizar exercícios 5 minutos, 4 a 6 vezes por dia, e cada repetição dura 30 a 90 segundos

EXERCÍCIOS fortalecimento muscular

Em geral, começa às 4-6 semanas após a cirurgia

FASE I: Para aumentar a força da porção anterior do deltóide e supra-espinhoso, com o auxílio da gravidade, em decúbito dorsal

Exercício 6

Quando se consegue 10 repetições - 2 vezes por dia sem fadiga, adicionar pesos ou halteres de 0,5 kg (pode

adicionar-se peso de 0,5 kg em 0,5Kg até máximo de 2Kg)

FASE II: Para fortalecer a coifa dos rotadores e deltóide maneira excêntrica (em pé ou sentado)

Exercício 6

Realização: quando se consegue 10 repetições - 2 vezes por dia sem fadiga, adicionar pesos ou halteres de 0,5 kg (pode adicionar-se peso de 0,5 kg em 0,5Kg até máximo de 2-3Kg).

FASE III: Para superar a força da gravidade em decúbito dorsal ou sentado

Início quando se consegue levantar 2-3 kg de peso na Fase II (a partir de 6 semanas de pós-operatório)

Exercício 5,7 Realizar duas vezes ao dia, uma série de 5 a 10 repetições

SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS EM PRÓTESES PARCIAIS DO OMBRO POR FRACTURA

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO MUSCULAR

FASE I: Se a fixação não é suficientemente rígida deve aguardar-se 4 a 6 semanas para fazer elevação (em pé e sentado)

FASE II: Apenas realizar rotação interna passiva se coifa intacta ou se a sua fixação é segura o suficiente. No geral esta fase, será adiada até 6 semanas (em vez de retirar pontos), quando o início da consolidação da fratura clínica e radiográfica é estabelecida

FASE III: começar às 10 semanas, desde que haja estabilidade articular adequada e consolidação

EXERCÍCIOS FORTALECIMENTO MUSCULAR

FASE III: (Potência antigravidade) a partir de 12 semanas de cirurgia e não às 6.