

Tendinopatia Coifa Rotadores

01. Estiramento da Cápsula Posterior

Posição: em pé. Realizar uma flexão do ombro 90 ° (ou menos, se houver dor) e uma flexão de cotovelo 90 °, colocando a mão afetada no ombro saudável.

Realização: ajudar com a mão saudável para conseguir uma adução horizontal. Deve-se notar sensação de estiramento (não dor) na parte posterior do ombro. Manter a posição entre 20 "e 30".

02. Estiramento Cápsula Anterior

Posição: paciente em pé na frente de um canto da sala. Apoiar as mãos nas paredes com os cotovelos e ombros em ligeira flexão.

Realização: caindo para a frente até sentir estiramento (sem dor) da região anterior do ombro e peito. Manter a posição entre 20 "e 30".

03. Exercícios Isotônicos de rotadores externos com elástico

Posição: O exercício será feito com uma toalha enrolada entre o corpo e o braço afectado. A banda elástica em tensão neutra. O membro superior aduzido, o cotovelo flectido a 90° e em rotação neutra.

Realização: executar rotação externa até 45 graus sem separar o membro superior do corpo. Manter alguns segundos e volte à posição inicial lentamente.

04. Isotônicos de rotadores internos com Banda Elástica

Posição: o exercício será feito com uma toalha enrolada entre o corpo e o braço afectado. A banda elástica em tensão neutra. O membro superior aduzido, o cotovelo flectido a 90° e em rotação neutra.

Realização: executar rotação interna até 45 graus sem separar o membro superior do corpo. Manter alguns segundos e volte à posição inicial lentamente.

05. Extensão do joelho (últimos 30 graus)

Potenciação da musculatura Peri-Espacular. Elevação de cadeira

Posição: paciente sentado numa cadeira com as mãos sobre os braços.

Realização: extensão do joelho mantendo contato da parte de trás com toalha enrolada, manter 5 segundos.

Repetições: esticar os cotovelos elevando o corpo.. Manter a posição alguns segundos e voltar à posição inicial.

06. Potenciação da musculatura Peri-Espacular. Parede.

Posição: paciente em pé contra a parede com as mãos sobre ela e os cotovelos estendidos e separados.

Realização: flectir os cotovelos deixando cair o corpo para a frente. Manter a posição alguns segundos e voltar à posição inicial.