

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES DOMICILIARES
FISIOTERAPIA MOTORA
Espaço Para Viver Melhor (EPVM)





ORIENTAÇÕES DOMICILIARES

Esta cartilha tem o intuito de auxiliar na prática de exercícios domiciliares diários e fornecer as orientações necessárias para a continuidade do tratamento. O objetivo é promover a melhora na qualidade de vida e nas atividades diárias, com uma linguagem simples, para melhor compreensão dos exercícios pelo público-alvo. Todas as orientações propostas deverão ser realizadas no limite de dor e/ou restrição articular.

MOBILIZAÇÃO

São exercícios que têm a função de movimentar as articulações da coluna, braços, mãos, pernas e pés, para manter a amplitude de movimento articular, além de controle e prevenção de dor.

QUANDO DEVO MOBILIZAR?

Todos os dias, os exercícios devem ser repetidos lentamente, com duração de 1 (um) minuto.

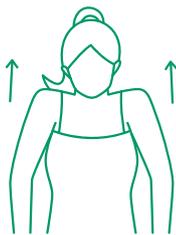
1. CABEÇA E PESCOÇO

- A) Gire a cabeça 360° e repita no sentido oposto.
- B) Vire a cabeça para a esquerda e depois para a direita > Movimento de "NÃO".
- C) Incline a cabeça para um lado e para o outro > Movimento de "Talvez".
- D) Flexione a cabeça para frente e depois retorne à posição inicial > Movimento de "SIM".



2. OMBRO

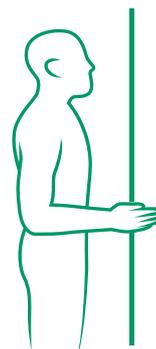
- A) Puxe os ombros para cima e leve-os de volta à posição inicial.



- B) Gire os ombros para frente e para trás, de forma lenta.



- C) De frente para a parede, cotovelo ligeiramente dobrado, passe os dedos pela parede até levantar o braço. Atenção: são os dedos que devem fazer o trabalho, e não os músculos do ombro. O ombro não pode levantar.



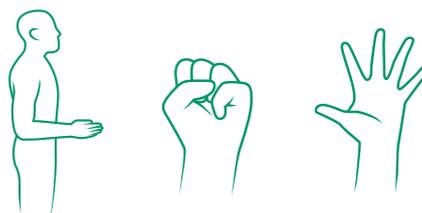
3. PUNHOS

Ombros relaxados e braços esticados > girar o punho no sentido horário e anti- horário, mãos fechadas.



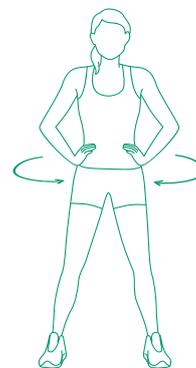
4. MÃOS

Cotovelos semi-flexionados; abrir e fechar as mãos.



5. QUADRIL

Em pé, com os ombros relaxados, ponha as mãos no quadril e faça a rotação para um lado e depois para o outro.



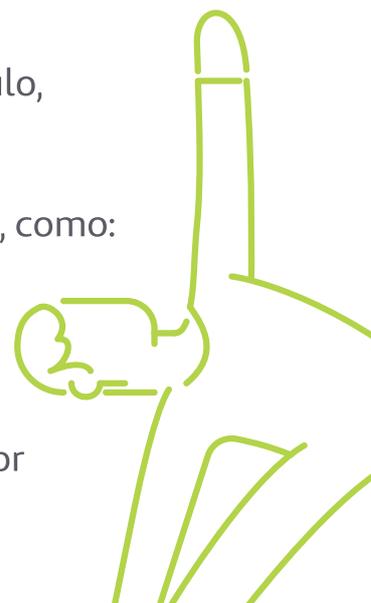
ALONGAMENTO

É o exercício que tem a função de aumentar o comprimento do músculo, evitando dores e deformidades.

O alongamento facilitará as atividades a serem realizadas no dia a dia, como:

- Higiene pessoal;
- Movimento;
- Postura na cadeira de rodas;
- Alimentação.

Deve ser realizado, no mínimo, uma vez ao dia, mantendo a posição por 30 segundos e três vezes de cada lado (contando lentamente)



1. CABEÇA E PESCOÇO

A) Com as costas eretas, na posição sentada ou de pé:

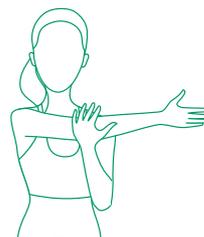
Encoste a mão direita na orelha esquerda e empurre a orelha direita em direção ao ombro direito. Repita o movimento para o lado oposto.



B) Entrelace as mãos na nuca, feche os cotovelos e incline a cabeça para frente (como se fosse encostar o queixo no tórax).

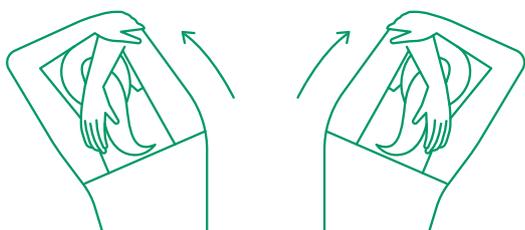


C) Puxe um cotovelo, cruzando-o no peito em direção ao outro ombro.



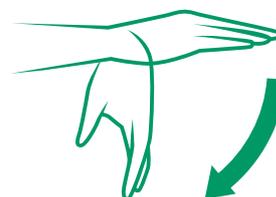
2. BRAÇOS

A) Levante o braço direito até que ele fique colado à orelha direita e apoie a mão esquerda no cotovelo direito, levando-o para trás e até que a mão chegue próxima à escápula.



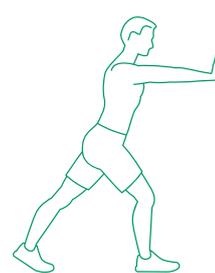
B) Sentado ou em pé, com os ombros relaxados, braço esticado na altura do ombro:

- palma da mão para cima, puxar os dedos em direção ao chão.
- palma da mão para baixo, puxar os dedos em direção ao chão.



3. COLUNA/MEMBROS INFERIORES

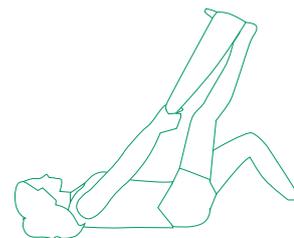
A) Incline o corpo à frente e mova o quadril também à frente, aproximando um dos joelhos da parede. Sinta o alongamento na panturrilha.



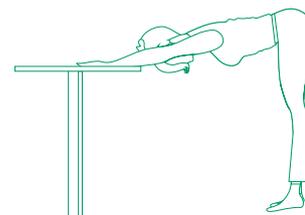
B) Sentado com a coluna ereta, cruze uma perna sobre a outra fazendo um "4". Repouse o tornozelo sobre joelho oposto. Incline o tronco para frente mantendo a lombar alinhada.



C) Deitado de barriga para cima, dobre um joelho apoiando o pé na cama. Use uma faixa (de kimono/roupão/elástico) para puxar a outra perna, esticando-a. Atenção: o quadril não pode levantar.



D) Sentado ou em pé, com a coluna ereta, deslize lentamente os dedos sobre um móvel até esticar a coluna. Cabeça alinhada e entre os braços.



E) Sentado ou em pé, estique os braços para cima, entrelaçando os dedos das mãos, e incline o tronco para o lado direito e depois para o lado esquerdo.

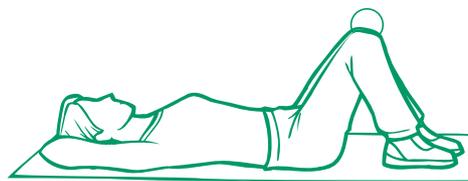


F) Deitado na cama, abrace uma das pernas por trás do joelho e, após 30 segundos, abrace a outra. Mantendo a mesma posição, abrace as duas pernas.

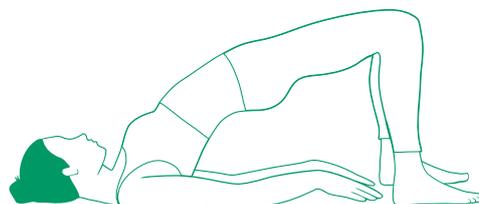


EXERCÍCIOS

A) Ativação do Transverso: deitado, com bola (ou travesseiro) entre os joelhos, solte o ar "prendendo o xixi" e contraindo a parte inferior da barriga enquanto aperta a bola com os joelhos



B) Ponte: deitado, com os pés paralelos e mão ao longo do corpo, eleve o quadril



RELAXAMENTO

Material necessário: bolinha de espinho ou tênis

Sentado com a coluna ereta, com um dos pés apoiados sobre a bolinha, a movimente para frente e para trás.



Em pé, com bolinha entre as costas e a parede, movimente o tronco para um lado e para o outro; para cima e para baixo, de modo que a bolinha massageie as costas.