

Exercícios
Segunda-feira

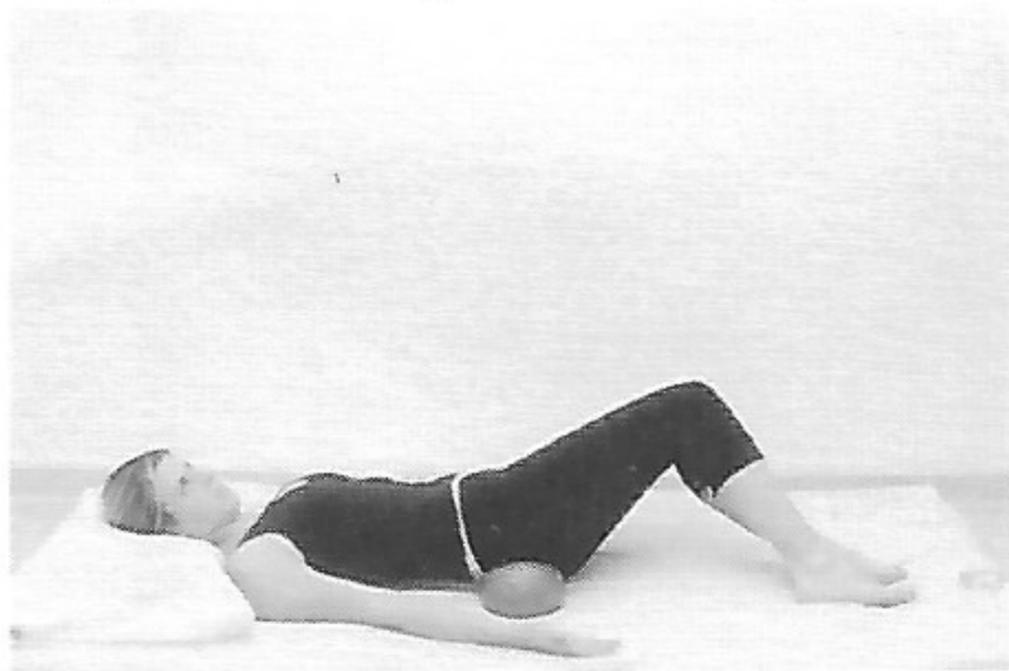
1) Posicionamento inicial

Paciente deitado com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados, com os pés apoiados sobre o colchonete. Deve-se prestar atenção se as costas estão completamente apoiadas, desde o pescoço até as nádegas. Os braços devem estar esticados ao longo do corpo. Coloque uma bola pequena embaixo de suas nádegas e apóie bem o quadril sobre ela.



O movimento:

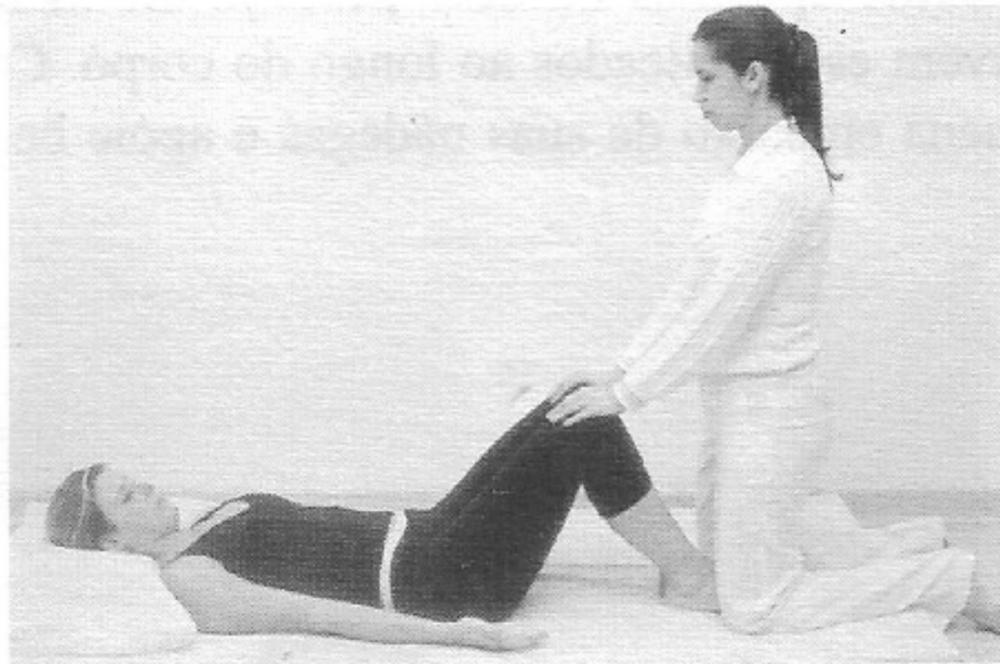
- Vire os joelhos para o lado esquerdo até o máximo que conseguir.
- Volte à posição inicial e repita o movimento para o lado direito até o máximo possível.
- Para cada lado que virar os joelhos, você não deve desencostar os ombros do chão.
- Puxe o ar pelo nariz enquanto realiza o movimento e solte-o lentamente pela boca enquanto volta à posição inicial.



O que você deve sentir: Torcer a cintura.

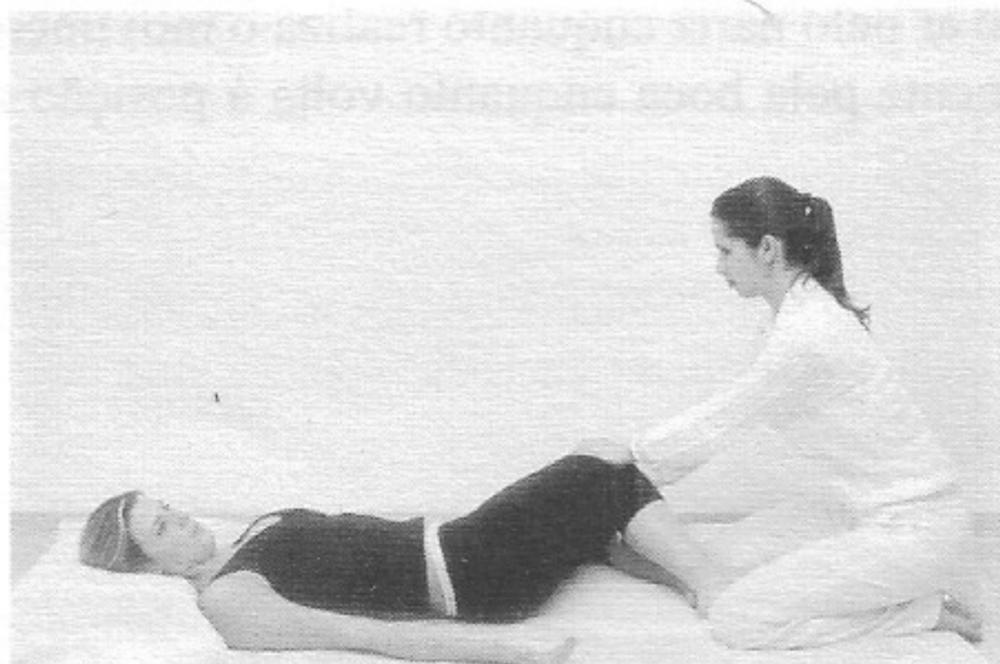
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados, os pés apoiados e os braços esticados. O cuidador deve estar ajoelhado à frente do paciente, com as mãos colocadas sobre os joelhos do paciente.



O movimento:

- O paciente deve virar os dois joelhos para o lado esquerdo, até o máximo que conseguir.
- Então o auxilie empurrando os joelhos do paciente em direção ao lado esquerdo, com atenção para não deixar os ombros do paciente desencostarem do chão.
- Repita o movimento para o outro lado.
- Puxe o ar pelo nariz enquanto realiza o movimento e solte-o lentamente pela boca enquanto volta à posição inicial.



O que o paciente deve sentir: Torcer a cintura.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar se as costas do paciente estão corretamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas.

2) Posicionamento inicial

Paciente deitado com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados com os pés apoiados sobre o colchonete. Deve-se prestar atenção se as costas estão completamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas. Os braços devem estar esticados ao longo do corpo. Coloque uma bola pequena embaixo de suas nádegas e apóie bem o quadril sobre ela.



O movimento:

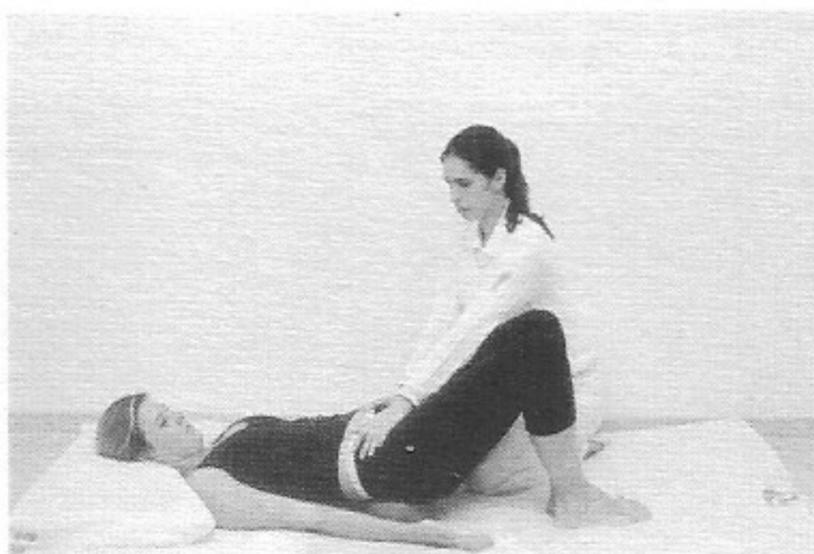
- Rode o quadril para a direita, deslizando-se sobre a bola. Os joelhos não devem se movimentar, mais sim mantidos o máximo possível alinhados no centro.
- Volte à posição inicial e repita o movimento para a esquerda, rodando o quadril sobre a bola.
- Puxe o ar pelo nariz enquanto realiza o movimento e solte-o lentamente pela boca enquanto volta à posição inicial.



O que você deve sentir: Torcer a cintura.

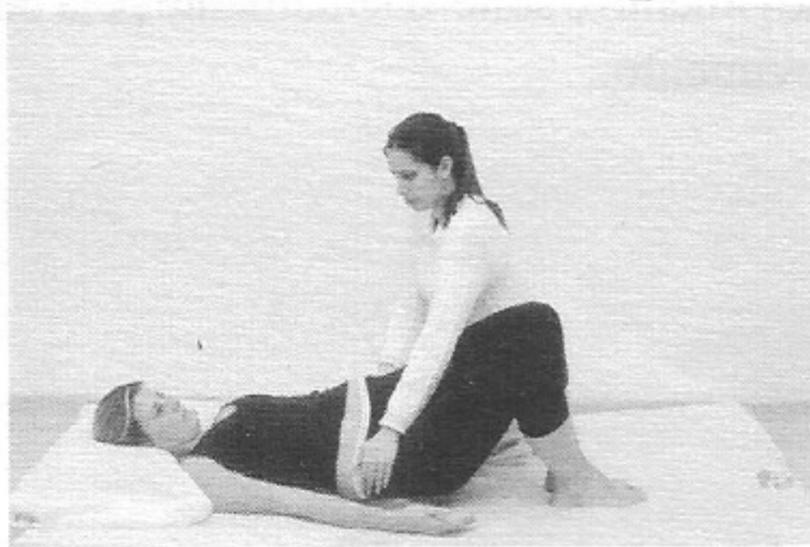
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados, os pés apoiados, os braços esticados e o quadril sobre uma bola de tamanho médio. Você deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região do quadril, apoiando o quadril do paciente.



O movimento:

- O paciente deve girar o quadril para o lado direito, deslizando a bola, até o máximo que conseguir.
- Então o auxilie segurando o quadril do paciente e empurrando-o para o lado desejado.
- Posicione-se para o outro lado e repita o movimento para o lado esquerdo.
- Puxe o ar para dentro dos pulmões, pelo nariz, enquanto realiza o movimento e solte-o lentamente pela boca enquanto volta à posição inicial.

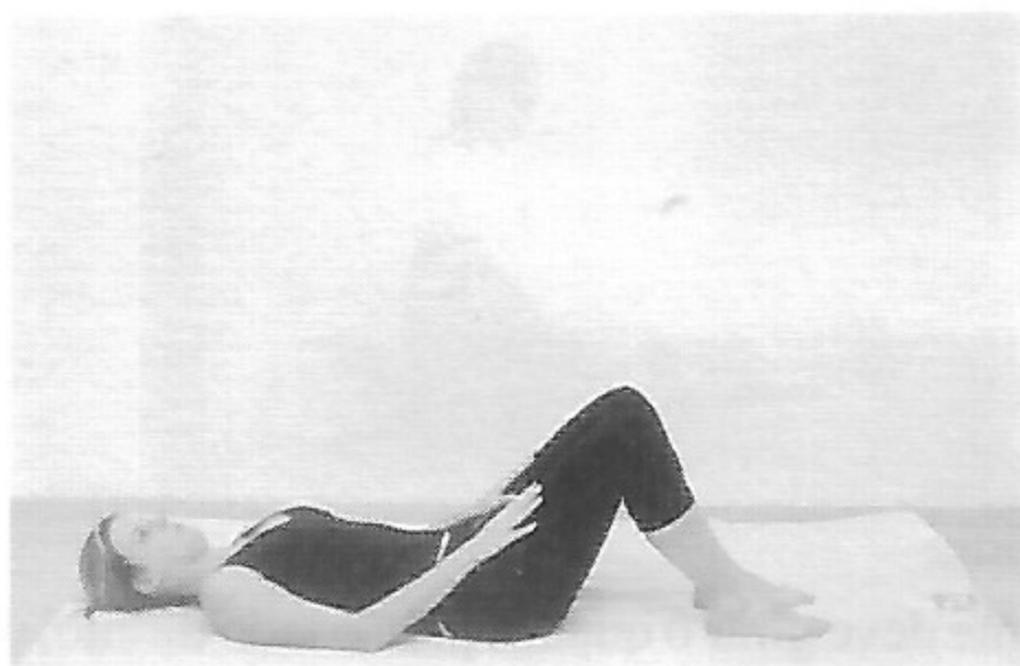


O que o paciente deve sentir: Torcer a cintura.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar se as costas do paciente estão corretamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas e se ele realiza o exercício sem desencostar os ombros do chão.

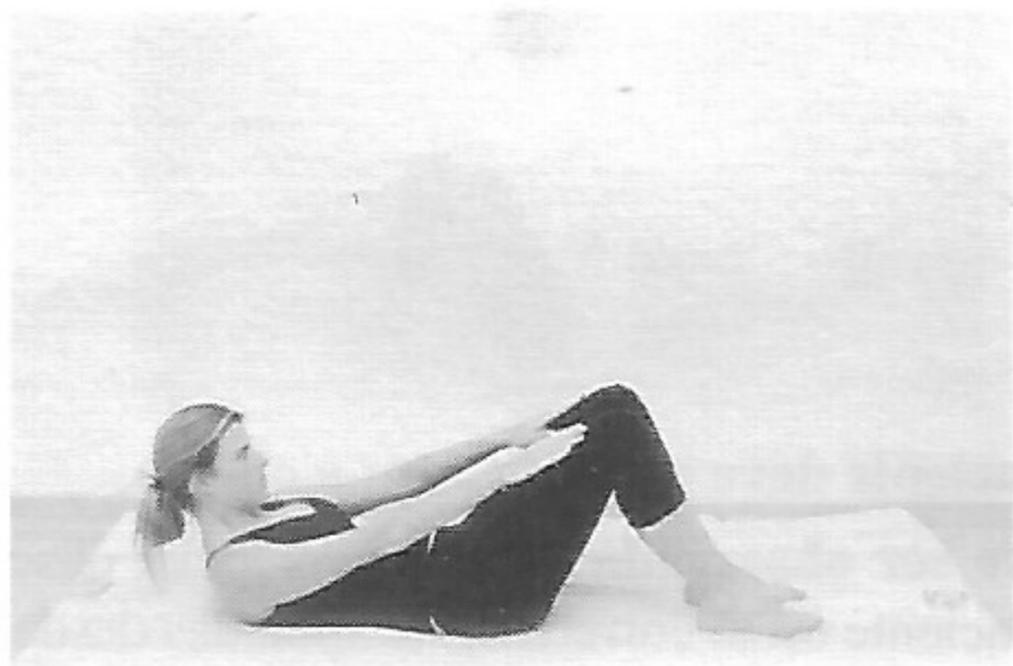
3) Posicionamento inicial

Paciente deitado com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados com os pés apoiados sobre o colchonete. Deve-se prestar atenção se as costas estão completamente apoiadas, desde o pescoço até as nádegas. Os braços devem estar esticados e as mãos, repousadas sobre as pernas.



O movimento:

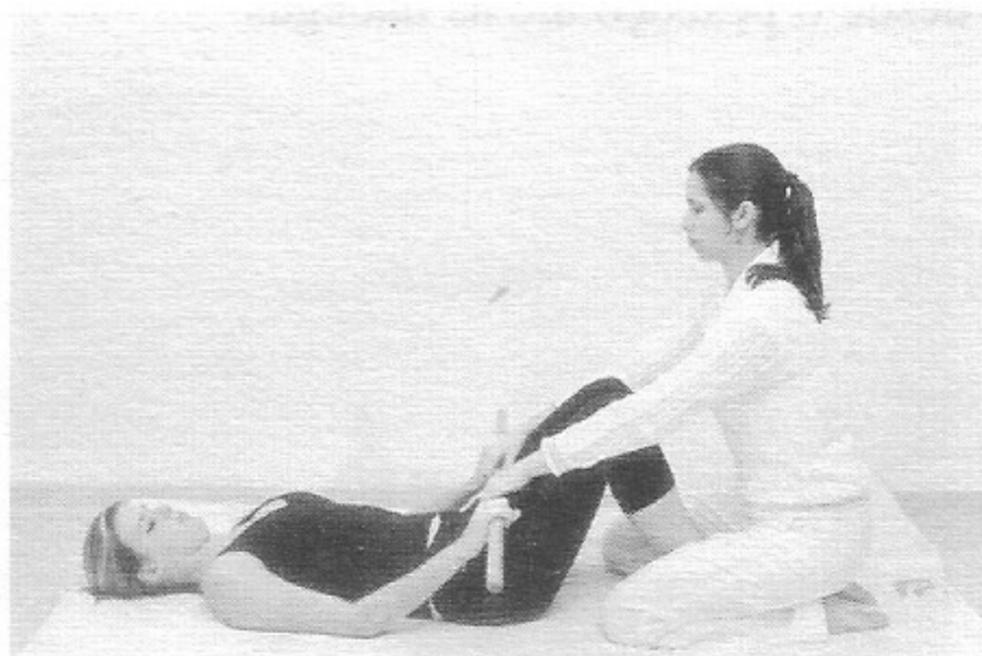
- Tente levar as mãos em direção aos joelhos, com o queixo encostado no peito e tirando os ombros do chão, e voltar.
- Ao mesmo tempo em que você faz o exercício, deve soltar o ar pela boca. Puxe o ar pelo nariz quando estiver com a cabeça e os ombros apoiados no colchonete.
- Puxe o ar para dentro dos pulmões, pelo nariz, antes de começar o movimento e solte-o lentamente pela boca enquanto realiza o movimento.



O que você deve sentir: Força na barriga.

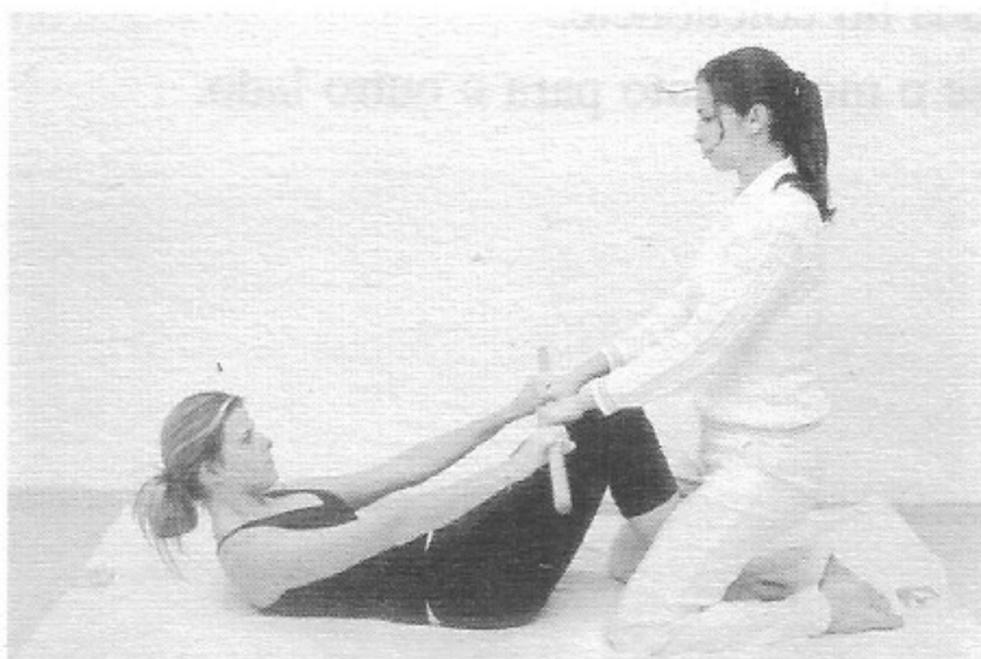
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados e os pés apoiados. O paciente deve estar segurando um bastão (um cabo de vassoura, por exemplo), com os braços esticados e as mãos com as palmas viradas para baixo. O cuidador deve estar ajoelhado, de frente para o paciente.



O movimento:

- O paciente deve levar o bastão em direção aos joelhos, com o queixo quase encostado no peito, elevando os ombros do colchonete, até o máximo que ele conseguir.
- Então o ajuda puxando o bastão em direção aos joelhos, depois volte à posição inicial.
- O paciente deve puxar o ar para dentro dos pulmões, pelo nariz, enquanto realiza o movimento e soltá-lo lentamente pela boca enquanto volta à posição inicial.

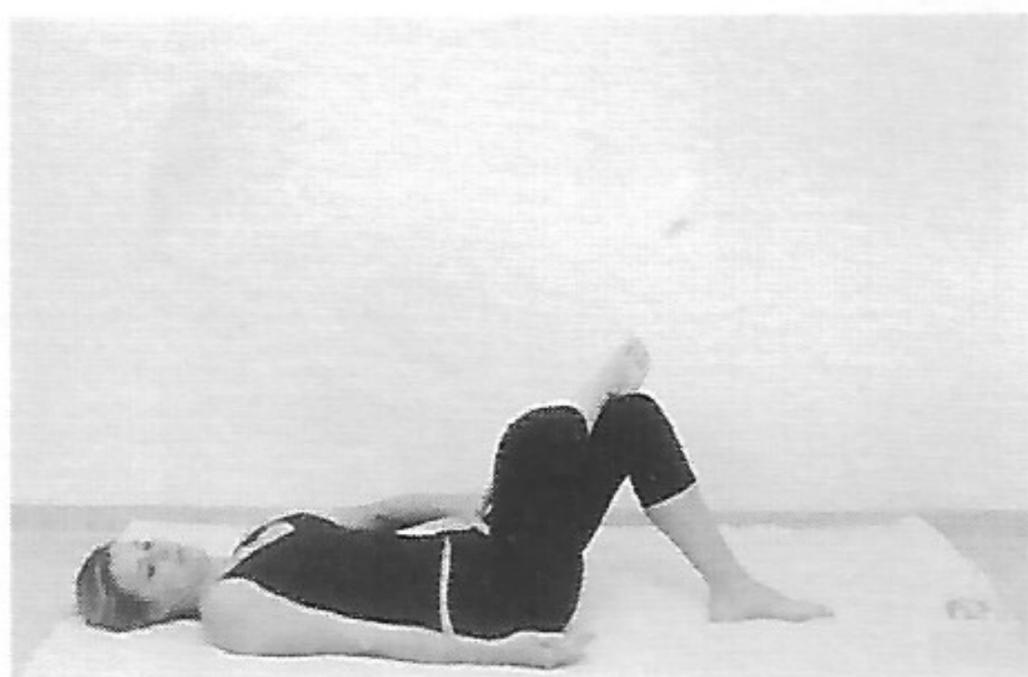


O que o paciente deve sentir: Força na barriga.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar se as costas do paciente estão corretamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas.

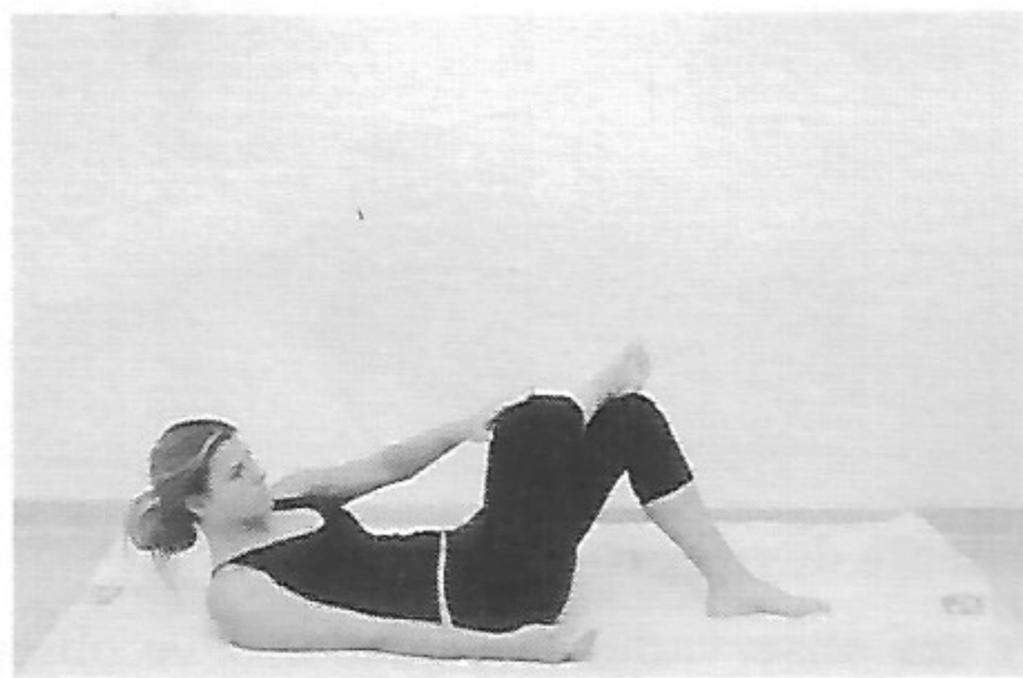
4) Posicionamento inicial

Paciente deitado com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados, com o pé esquerdo apoiado sobre o colchonete e o direito cruzado sobre a outra perna. Deve-se prestar atenção se as costas estão completamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas.



O movimento:

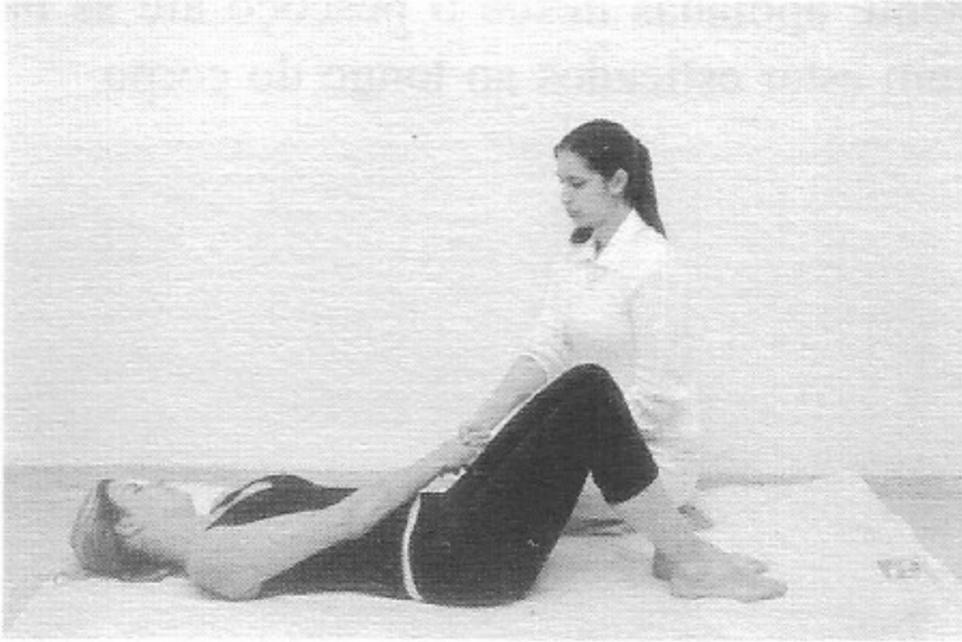
- Com o braço esticado, tente encostar a mão esquerda no joelho direito, desencostando os ombros do chão.
- O outro braço deve permanecer esticado ao lado do corpo.
- Ao mesmo tempo em que tenta encostar a mão no joelho, solte o ar pela boca, soprando lentamente até acabar todo o ar.
- Puxe o ar pelo nariz quando estiver com a cabeça e o ombro apoiados no colchonete.
- Realize o movimento para o outro lado.



O que você deve sentir: Força na barriga.

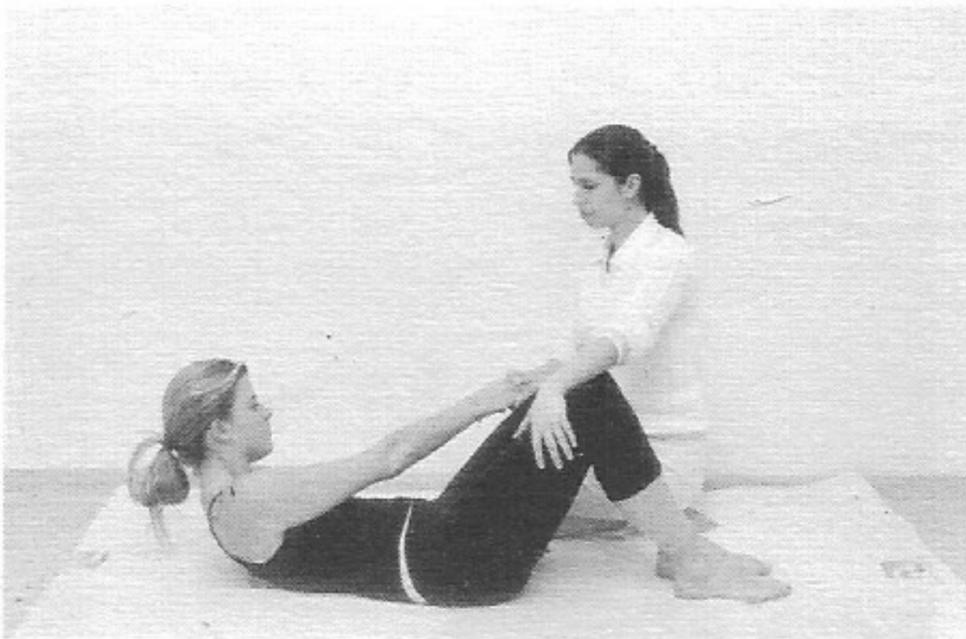
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados, os pés apoiados e os braços esticados. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região do quadril, segurando a mão direita do paciente.



O movimento:

- O paciente deve levar a mão direita no joelho esquerdo, elevando os ombros do chão, o máximo que conseguir.
- Auxilie-o tracionando a mão direita do paciente até seu joelho esquerdo.
- Depois volte para a posição inicial e repita o exercício.
- O paciente deve soltar o ar pela boca enquanto tenta alcançar a mão no joelho e puxar o ar pelo nariz quando descer.

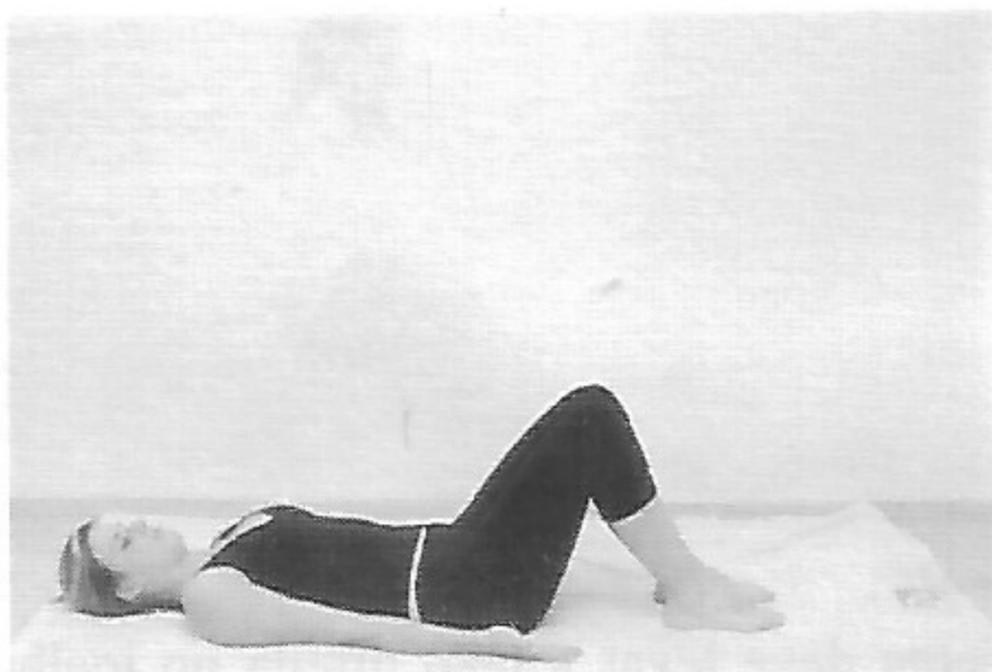


O que o paciente deve sentir: Força na barriga enquanto levanta os ombros do chão.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar se as costas do paciente estão corretamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas.

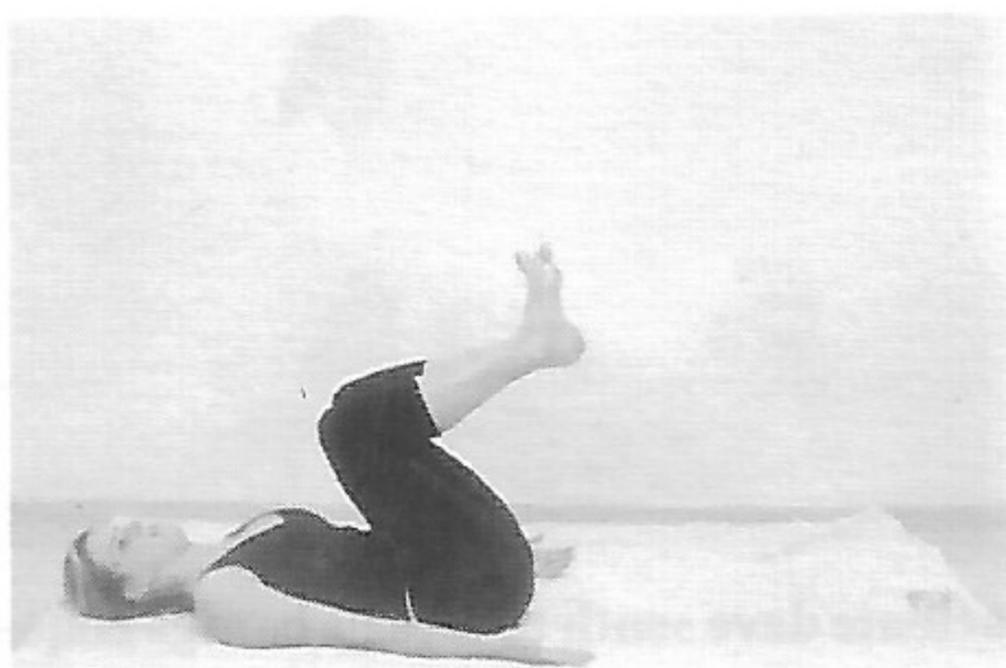
5) Posicionamento inicial

Paciente deitado com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados com os pés apoiados sobre o colchonete. Deve-se prestar atenção se as costas estão completamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas. Os braços devem estar esticados ao longo do corpo.



O movimento:

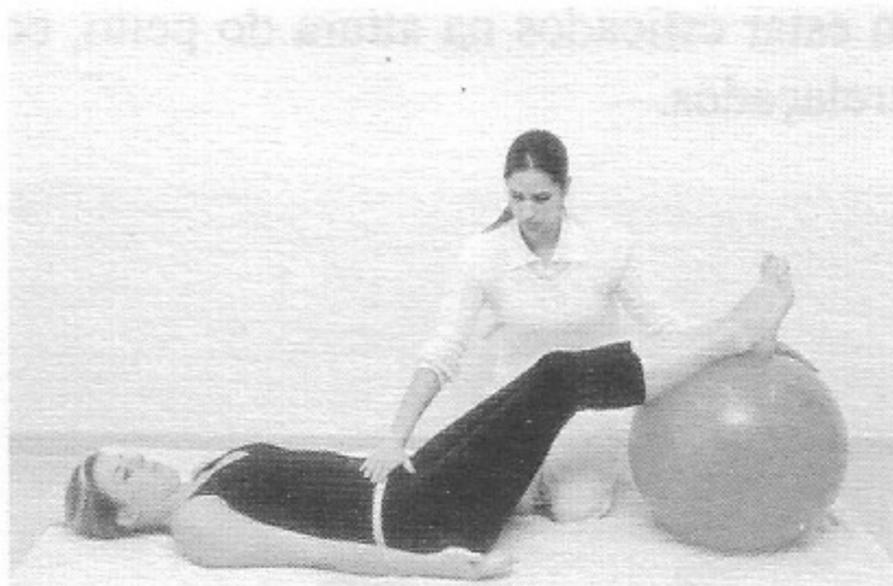
- Puxe os joelhos em direção ao peito, tirando os pés do colchonete, sem desencostar a parte de baixo da coluna.
- Ao mesmo tempo em que puxa os joelhos, solte o ar pela boca, soprando lentamente até acabar o ar.
- Retorne os pés ao chão, puxando o ar ao mesmo tempo.



O que você deve sentir: Força na barriga.

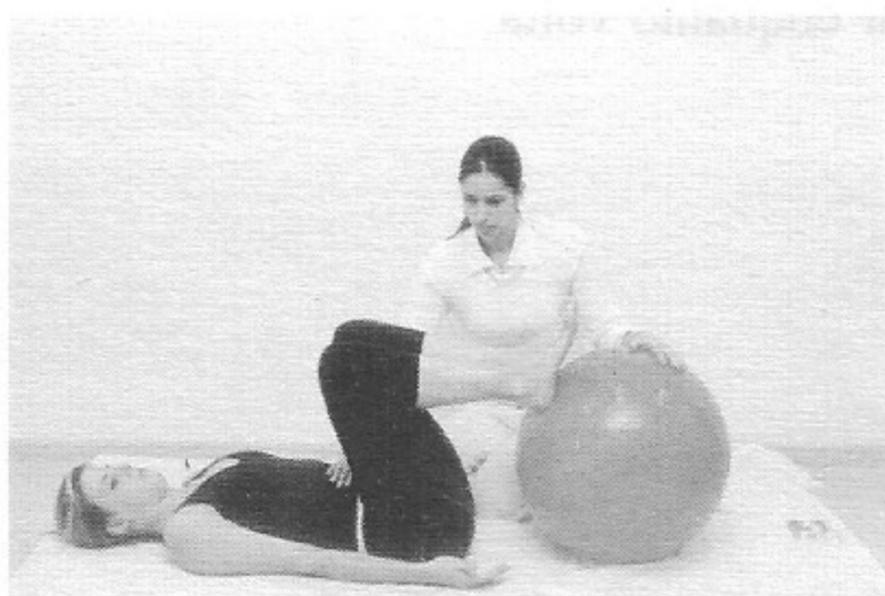
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos esticados e apoiados sobre uma bola de tamanho grande e os braços esticados. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região das pernas, com a mão esquerda na bola e a direita na barriga do paciente.



O movimento:

- O paciente deve puxar os joelhos em direção ao peito, trazendo a bola para trás, até o máximo que conseguir.
- Então o auxilie empurrando a bola, com a mão direita na barriga do paciente.
- Volte à posição inicial.
- O paciente deve soltar o ar pela boca enquanto dobra os joelhos e puxá-lo enquanto estica os joelhos.

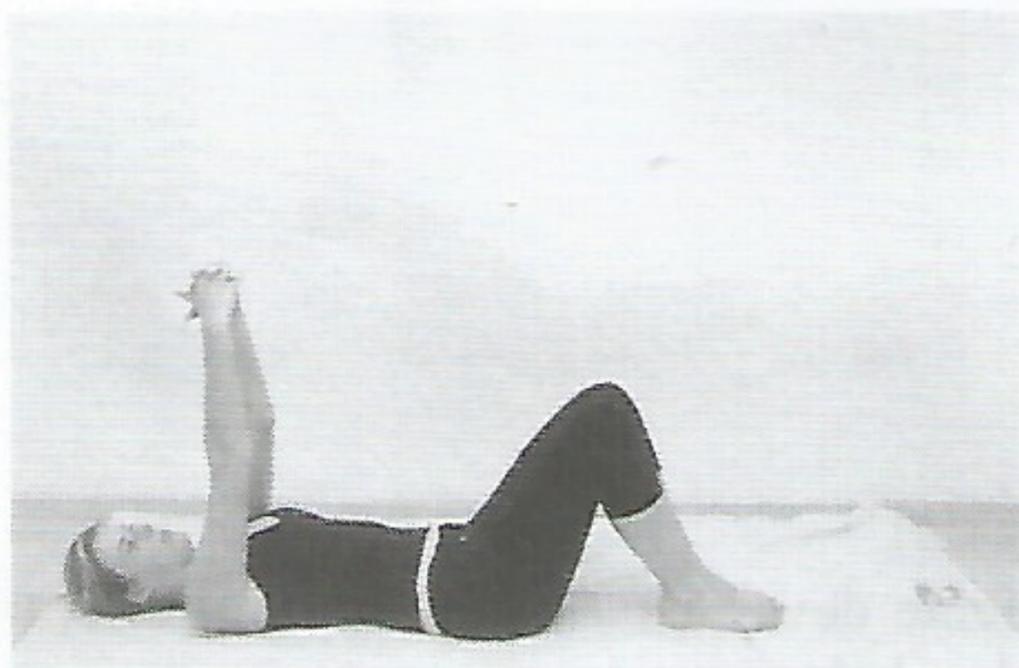


O que o paciente deve sentir: Força na barriga para puxar a bola.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar se as costas do paciente estão corretamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas, e se ele realiza o exercício sem desencostar a parte de baixo da coluna.

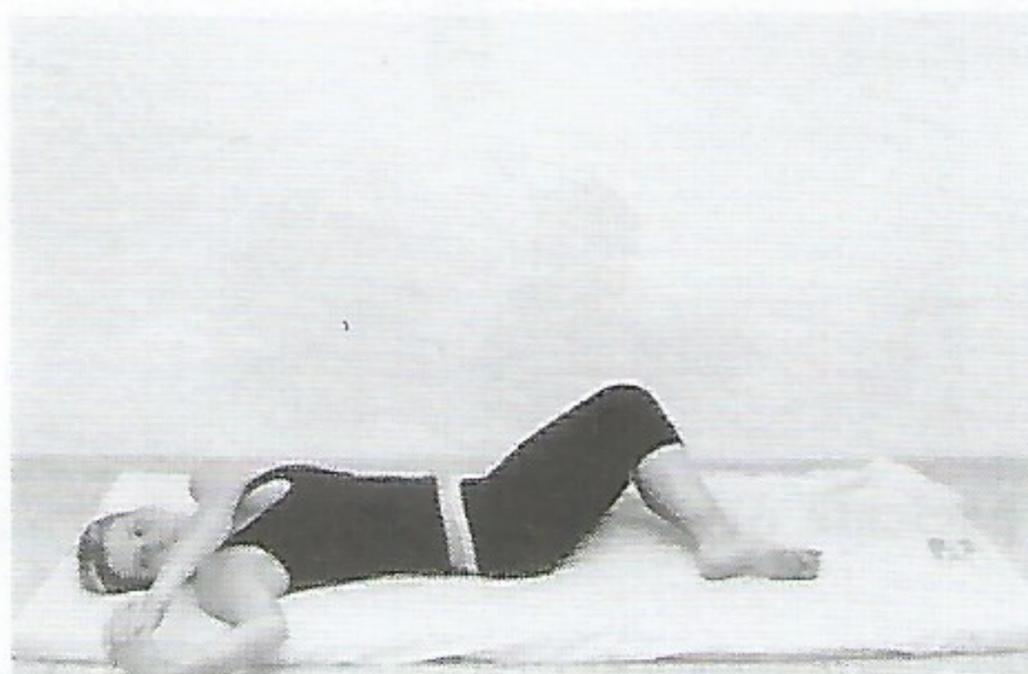
6) Posicionamento inicial

Paciente deitado com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados, com os pés apoiados sobre o colchonete. Deve-se prestar atenção se as costas estão completamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas. Os braços devem estar esticados na altura do peito, com os dedos das mãos entrelaçados.



O movimento:

- Ao mesmo tempo em que vira os joelhos para o lado esquerdo, vire os braços para o lado direito procurando manter os cotovelos esticados.
- O paciente deve soltar o ar enquanto realiza o movimento e puxá-lo ar enquanto volta.



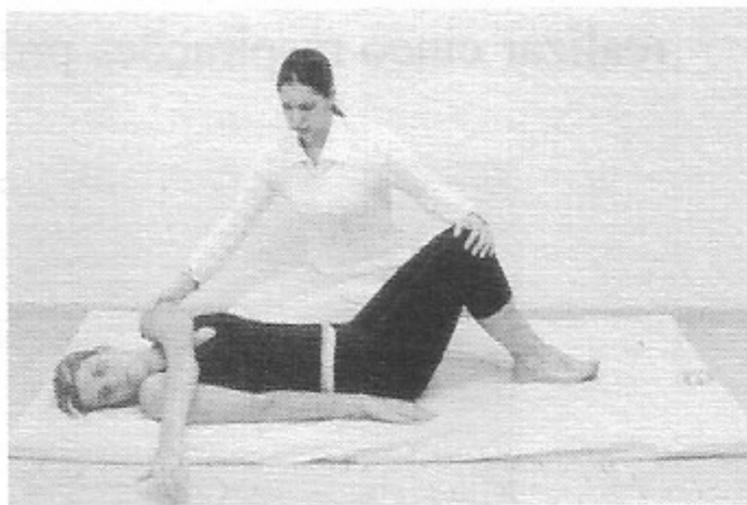
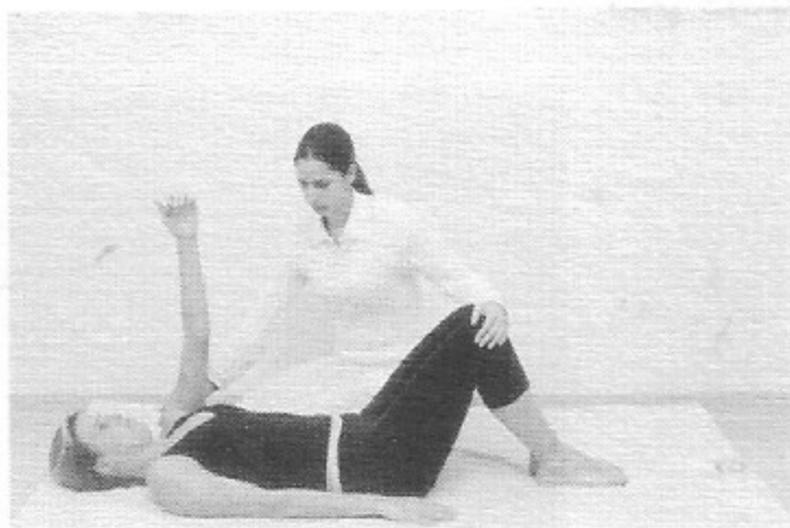
O que você deve sentir: Torcer todo o tronco.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados, os pés apoiados, com os braços esticados ao longo do corpo. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região dos ombros, com a mão esquerda sobre os joelhos do paciente e a direita embaixo do ombro esquerdo do paciente.

O movimento:

- O paciente deve levantar o braço esquerdo, mantendo o cotovelo esticado, até o máximo que conseguir.
- Em seguida, deve levar o braço esticado para o lado direito, tentando alcançar a maior distância possível, de forma que o ombro esquerdo acompanhe o movimento, desencostando do chão, como no movimento de virar-se na cama.
- A cabeça deve acompanhar o movimento, virando-a para a direita.
- O cuidador deve auxiliar o paciente a elevar o ombro do chão, evitando que o quadril acompanhe o movimento.
- Volte à posição inicial.
- O paciente deve soltar o ar enquanto realiza o movimento e puxá-lo enquanto volta.
- Posicione-se do outro lado do paciente para repetir o exercício para o lado oposto.

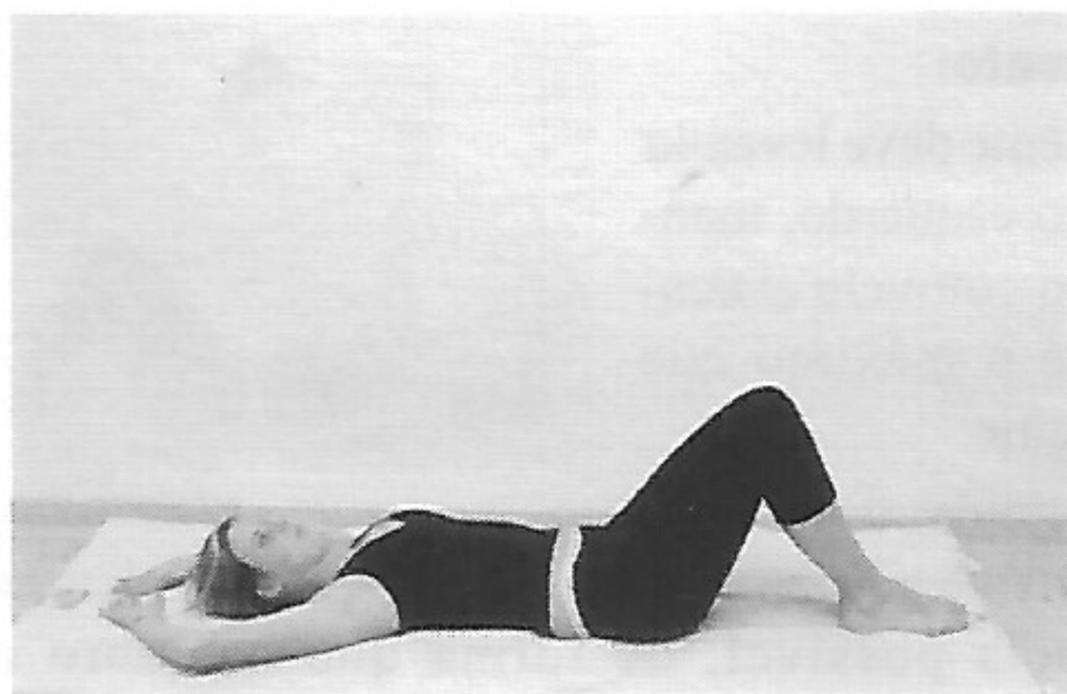


O que o paciente deve sentir: Torcer toda a parte superior do tronco.

O que deve ser observado: O cuidador deve prestar atenção se as costas do paciente estão completamente apoiadas, desde o pescoço até as nádegas.

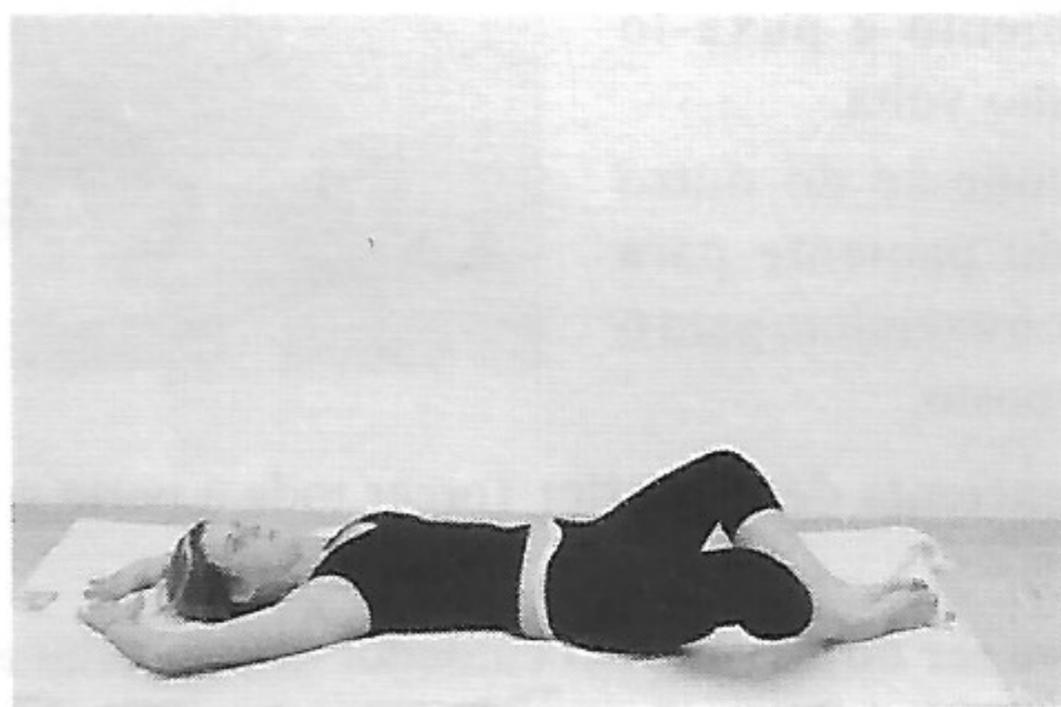
7) Posicionamento inicial

Deitar-se com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados, com os pés apoiados sobre o colchonete. Atenção às costas, que devem estar apoiadas desde o pescoço até as nádegas. Coloque os braços acima da cabeça com as palmas das mãos voltadas para o teto. Junte a planta dos dois pés.



O movimento:

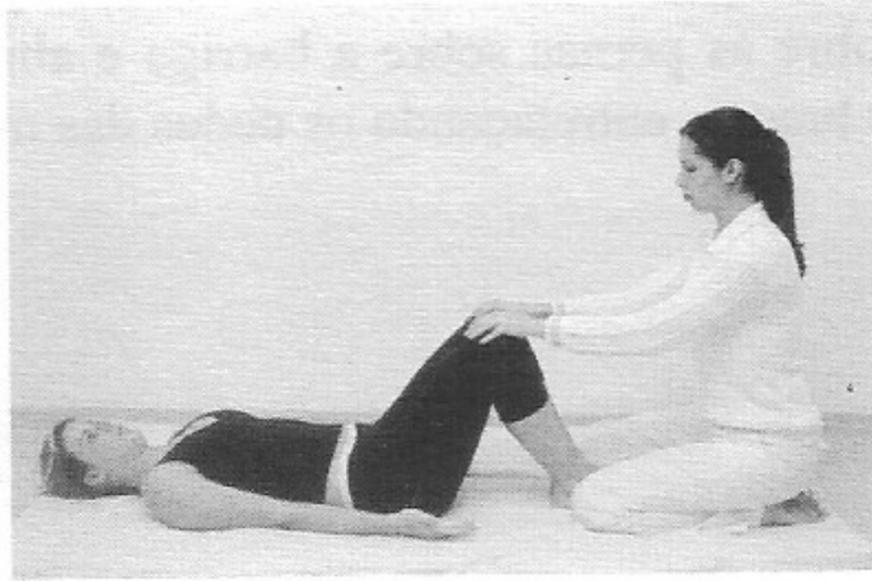
- Abra as pernas mantendo os joelhos dobrados, tentando encostar a parte de fora dos joelhos no chão. Ao mesmo tempo.
- Atenção para evitar que a parte mais baixa das costas desencoste do chão.
- Mantenha essa posição durante o tempo necessário para realizar cinco respirações profundas. Volte à posição inicial.



O que você deve sentir: Esticar a parte de dentro das pernas.

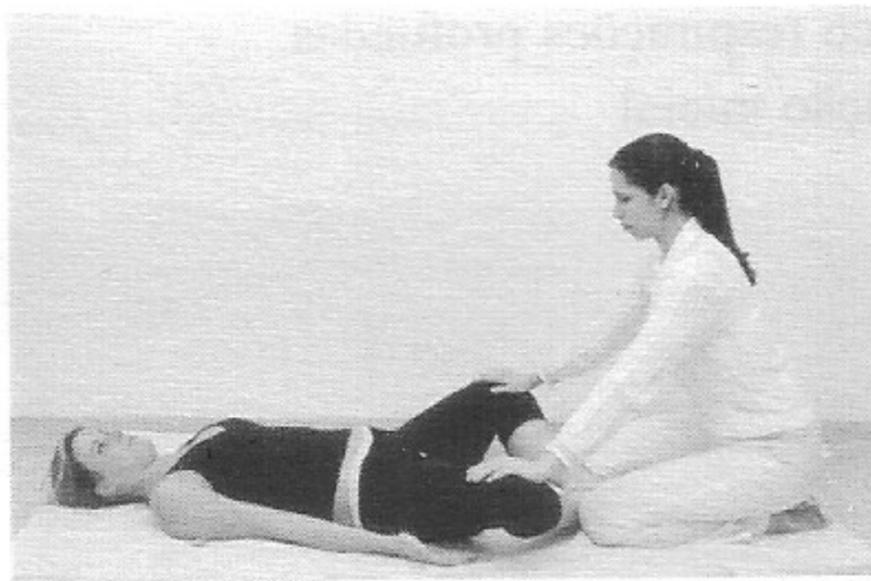
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente deitado, com a barriga para cima, os joelhos dobrados, os pés apoiados e os braços esticados. O cuidador deve estar ajoelhado, à frente do paciente, com as mãos apoiadas nos joelhos do paciente.



O movimento:

- O paciente deve abrir as pernas sem esticá-las, no sentido de encostar a parte de fora dos joelhos no colchonete, até o máximo que conseguir, enquanto encosta as duas plantas dos pés.
- Auxilie-o empurrando as pernas do paciente para baixo (tentando encostar a parte de fora dos joelhos no colchonete), no sentido de esticar os músculos da parte de dentro da perna.
- Peça para o paciente respirar profundamente cinco vezes e voltar à posição inicial.

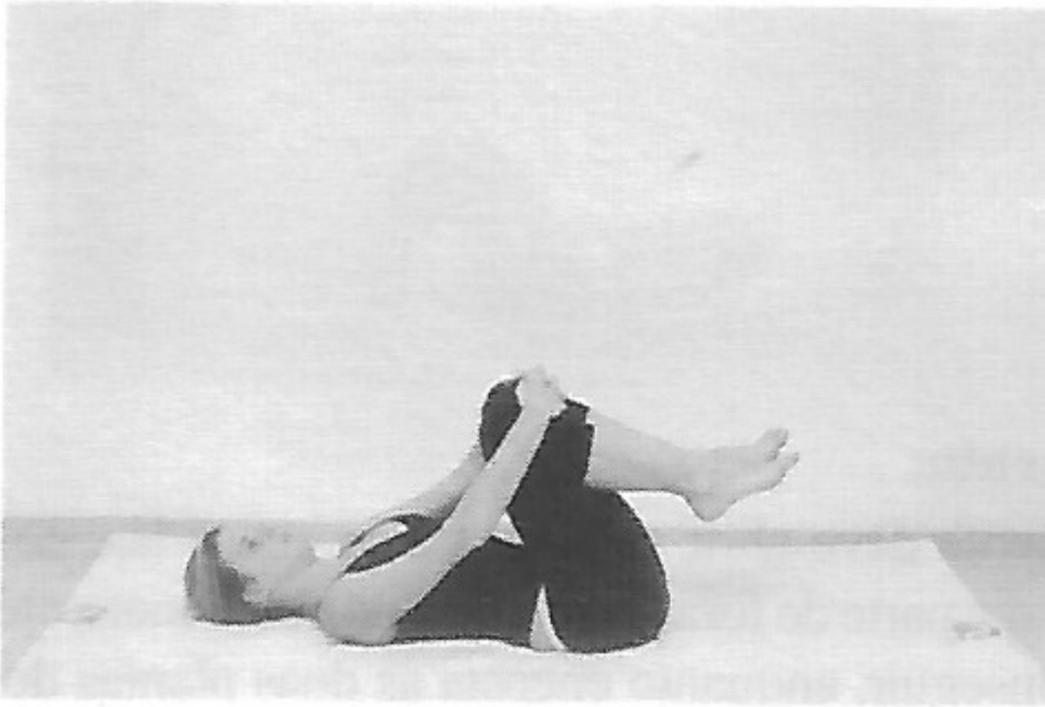


O que o paciente deve sentir: Esticar toda a parte de dentro das pernas.

O que deve ser observado: O cuidador deve prestar atenção se as costas do paciente estão apoiadas desde o pescoço até as nádegas e se a parte mais baixa da coluna do paciente não desencosta do chão durante o exercício.

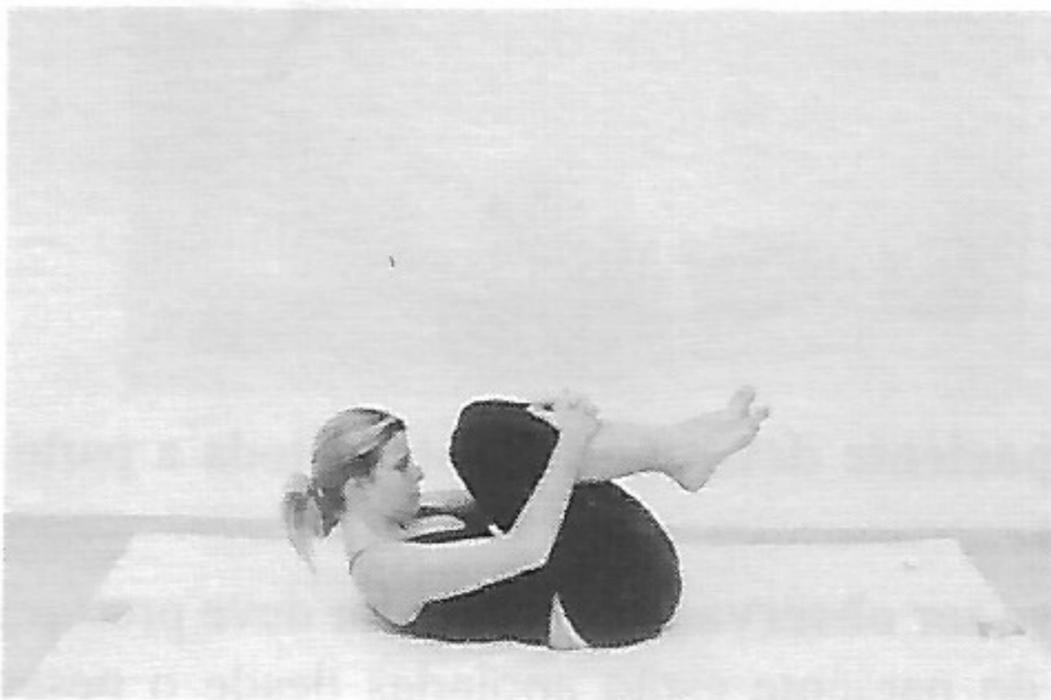
8) Posicionamento inicial

O paciente deve ficar deitado com a barriga para cima sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem permanecer dobrados com os pés apoiados sobre o colchonete. Deve-se prestar atenção se as costas estão completamente apoiadas desde o pescoço até as nádegas. Dobre as pernas sobre a barriga e abrace as pernas com os dois braços, entrelaçando os dedos das mãos.



O movimento:

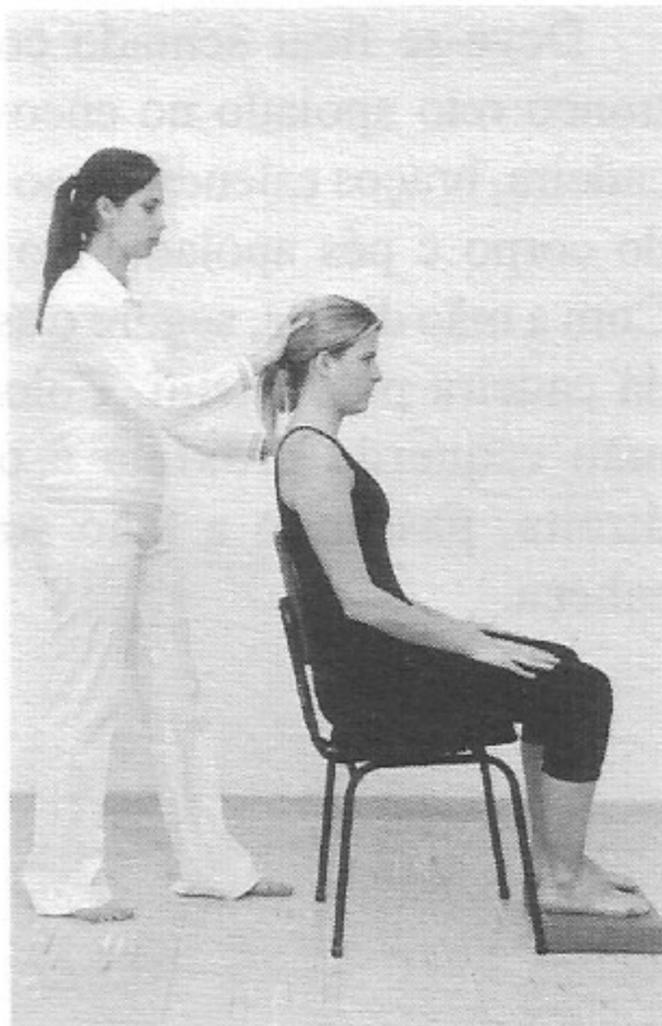
- Sem tirar as costas do colchonete, você deve tentar encostar a testa nos joelhos, levantando a cabeça e tracionando as pernas com os braços, ao mesmo tempo.
- Mantenha essa posição durante o tempo necessário para realizar cinco respirações profundas.
- Volte à posição inicial



O que você deve sentir: Esticar as nádegas, toda a coluna e a nuca.

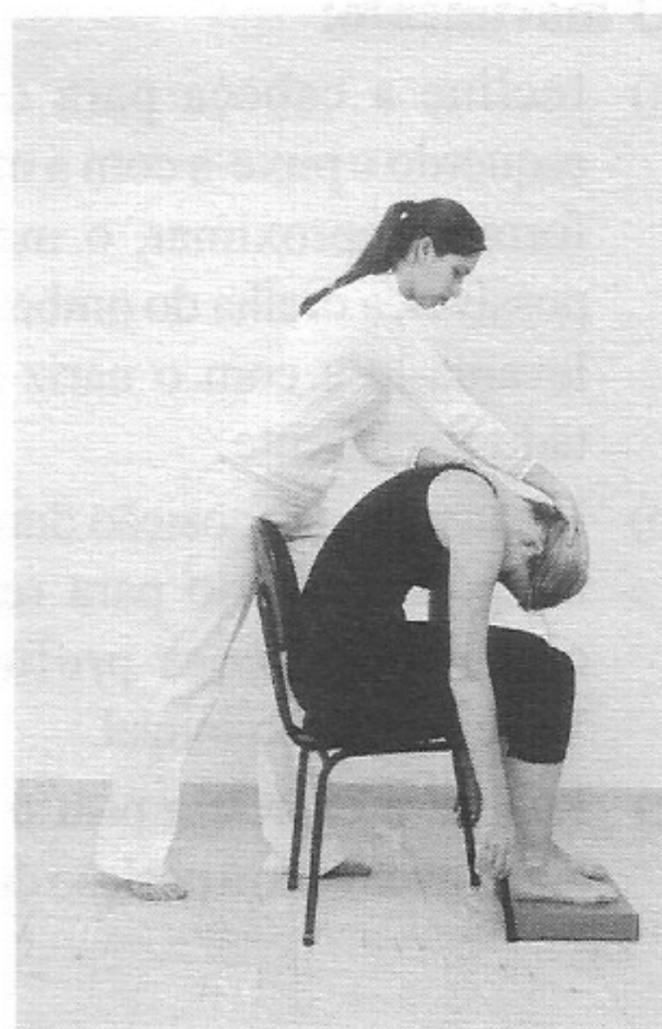
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente sentado em uma cadeira de assento confortável, não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés, com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira e com os braços sobre as pernas. O cuidador deve estar de pé, atrás do paciente, com sua mão direita atrás da cabeça e a esquerda sobre o ombro esquerdo do paciente.



O movimento:

- O paciente deve dobrar o corpo sobre as pernas, no sentido de aproximar a testa o máximo possível dos joelhos, com os braços esticados.
- Auxilie-o puxando empurrando a cabeça do paciente mais para baixo.
- Peça para ele respirar profundamente cinco vezes e volte à posição inicial.



O que o paciente deve sentir: Esticar toda as costas e a nuca.

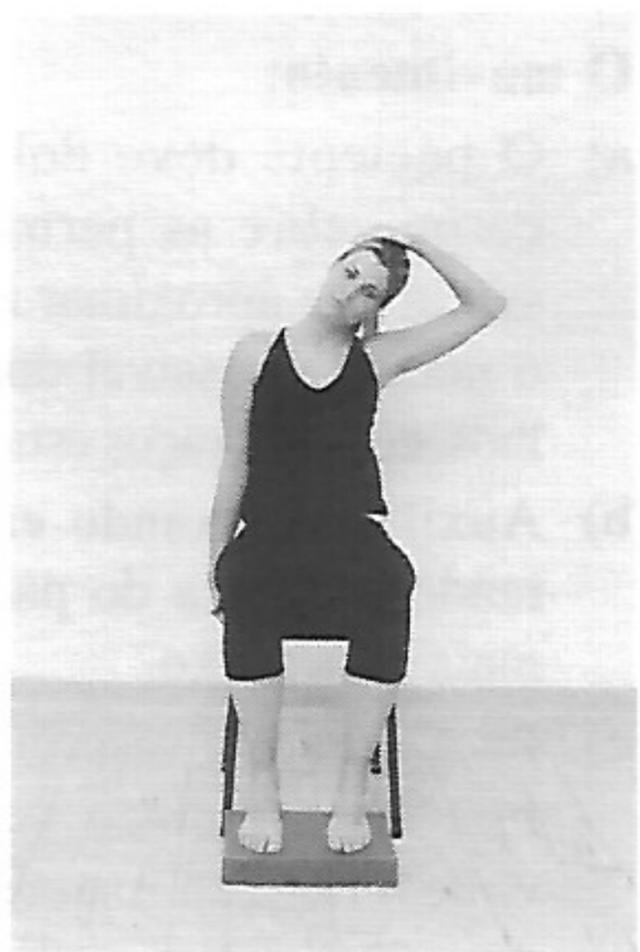
9) Posicionamento inicial

Deve-se ficar sentado como o tronco reto apoiado no encosto da cadeira, braços estendidos ao longo do corpo e pés apoiados no chão. Com a mão direita, segure o assento da cadeira pela lateral. Coloque a mão esquerda próxima à orelha direita, passando a mão sobre a cabeça.



O movimento:

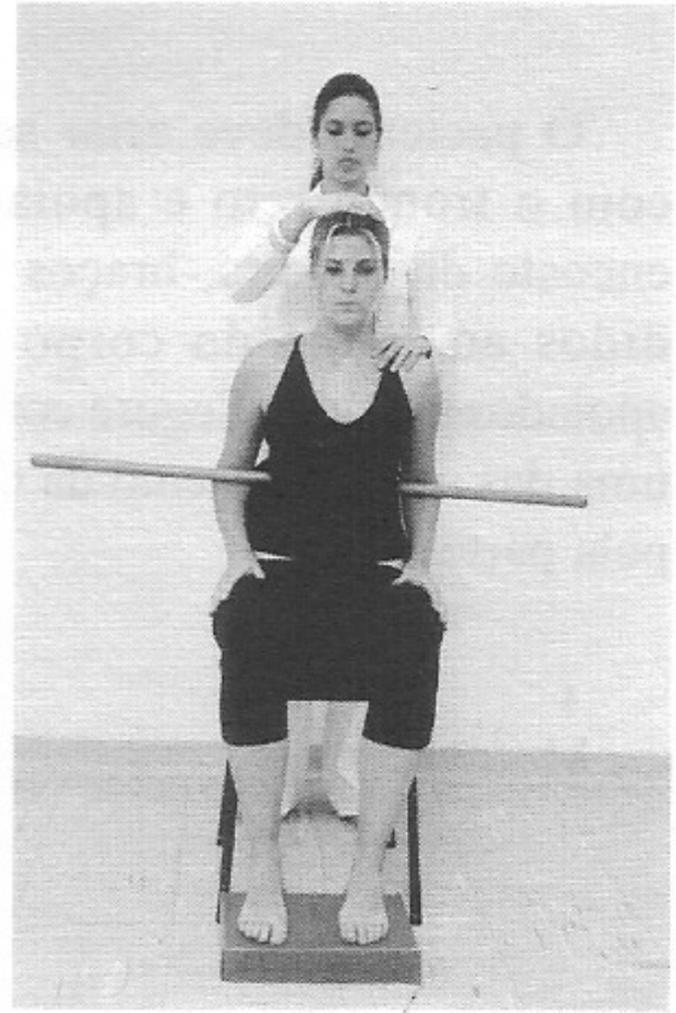
- Incline a cabeça para o lado esquerdo e puxe-a com a mão de forma a aproximar, o máximo possível, a orelha do ombro, sem levantá-lo e com o nariz apontado para frente.
- Mantenha essa posição durante o tempo necessário para realizar cinco respirações profundas. Volte à posição inicial.
- Realize o exercício para o outro lado, invertendo a posição da mão.



O que você deve sentir: Esticar a parte lateral do pescoço até o ombro.

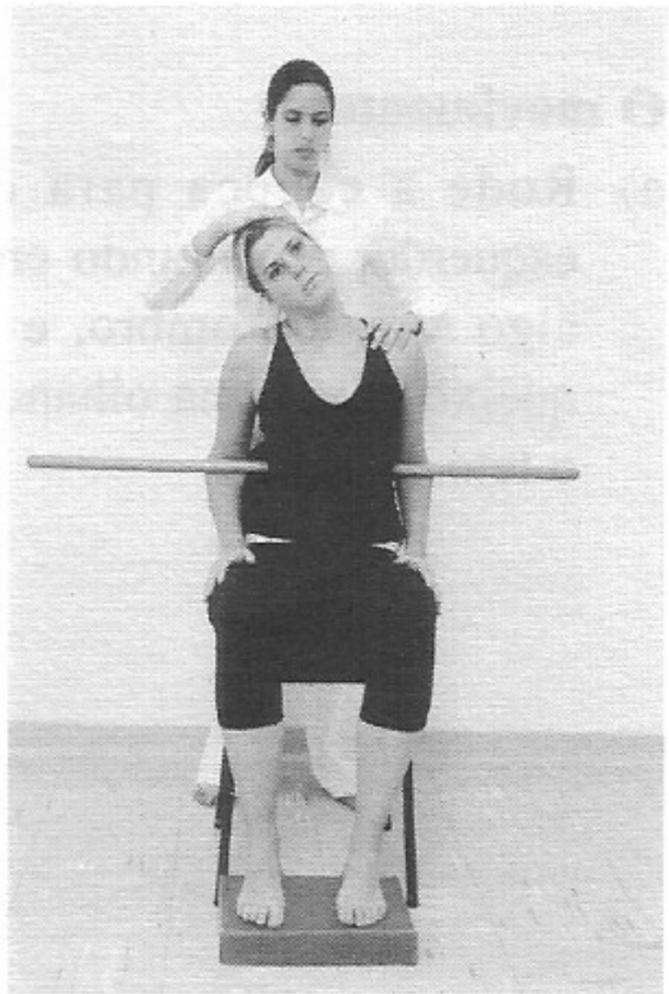
Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente sentado em uma cadeira de assento confortável, não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés, com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira e com os cotovelos um pouco dobrados. Coloque um bastão (um cabo de vassoura, por exemplo) atrás da coluna e embaixo dos braços do paciente. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, com a mão direita sobre a cabeça do paciente e a esquerda apoiando o ombro esquerdo do paciente.



O movimento:

- a) Agora o paciente deve inclinar a cabeça para a esquerda, no sentido de encostá-la no ombro, até o máximo que ele conseguir.
- b) Então o auxilie no sentido de completar o movimento da cabeça.
- c) Mantenha essa posição durante o tempo necessário para realizar cinco respirações profundas. Volte à posição inicial.
- d) Realize o exercício para o outro lado, invertendo a posição da mão.



O que o paciente deve sentir: Alongar a parte de trás e do lado do pescoço.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar a coluna do paciente, que deve continuar alinhada e reta.

10) Posicionamento inicial

O paciente deve estar sentado com o tronco reto e apoiado no encosto da cadeira, braços estendidos ao longo do corpo e pés apoiados no chão. Segure com cada uma das mãos o assento da cadeira pela parte lateral.



O movimento:

- Rode a cabeça para o lado esquerdo, procurando enxergar algo atrás do ombro, e erga o queixo para cima olhando para o teto.



O que você deve sentir: Esticar a parte lateral do pescoço.

- b) Em seguida, leve a cabeça em direção ao ombro direito, procurando encostar o queixo nele.
- c) Puxe o ar pelo nariz enquanto olha para cima e solte-o pela boca enquanto olha para baixo.

Repita o exercício começando com a cabeça rodada para o lado direito.



O que você deve sentir: Esticar a nuca, a parte lateral do pescoço até o ombro oposto ao lado que virou a cabeça.

O que você deve sentir: Alongar toda a região lateral do pescoço.

Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente sentado em uma cadeira de assento confortável, não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés, com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira e com os cotovelos um pouco dobrados. Coloque um bastão (um cabo de vassoura, por exemplo) atrás da coluna e embaixo dos braços do paciente. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, com a mão direita embaixo do queixo e a esquerda apoiando o ombro esquerdo do paciente.



O movimento:

- O paciente deve rodar a cabeça para o lado direito até o máximo que conseguir.
- Então o auxilie no sentido de completar o movimento da cabeça.
- Volte à posição inicial e repita o movimento para o lado esquerdo.
- O paciente deve soltar o ar lentamente pela boca enquanto realiza o movimento.



O que o paciente deve sentir: Alongar toda a região lateral do pescoço.

O que deve ser observado: O cuidador deve observar a coluna do paciente, que deve continuar alinhada e reta.