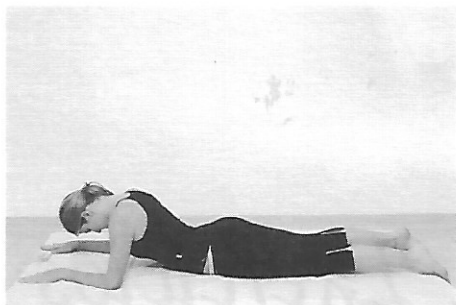


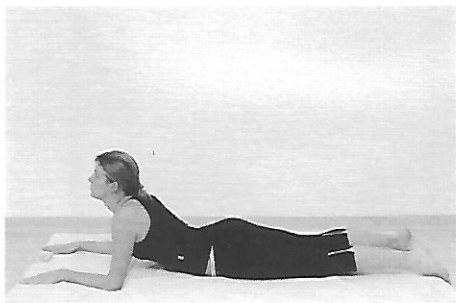
## 1) Posicionamento inicial

Paciente deitado de barriga para baixo sobre uma superfície não muito mole (um acolchoado ou um colchonete). Os joelhos devem estar esticados e o quadril, bem apoiado no colchonete. Apóie os cotovelos na cama, levantando a parte superior do tronco, e a cabeça deve permanecer na altura dos ombros.



### **O movimento:**

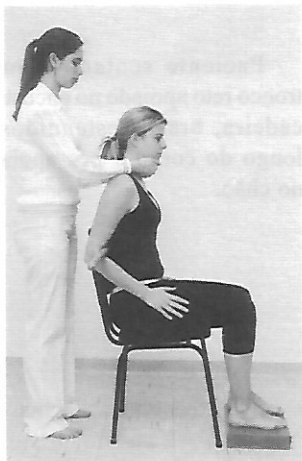
- Erga a cabeça para cima e para trás, esticando o pescoço, e procure olhar o teto com a boca fechada.
- Mantenha essa posição durante o tempo necessário para realizar cinco respirações lentamente.
- Volte à posição inicial.



**O que você deve sentir:** Força nos músculos da nuca.

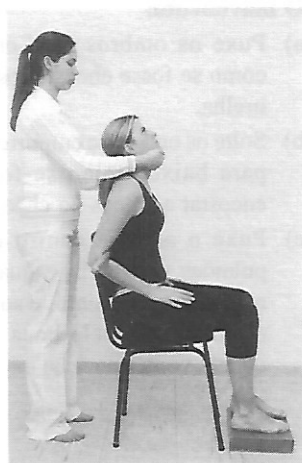
## Versão facilitada

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 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:**

- a) O paciente deve levantar a cabeça, até o máximo que conseguir.
- b) Então o auxilie estimulando-o a completar o movimento da cabeça para cima o máximo que conseguir.



**O que o paciente deve sentir:** Força nos músculos da nuca.

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

## 2) Posicionamento inicial

Paciente sentado como o tronco reto apoiado no encosto da cadeira, braços estendidos ao longo do corpo e pés apoiados no chão.



### **O movimento:**

- a) Puxe os ombros para cima como se fosse encostá-los na orelha.
- b) Solte os ombros e empurre-os para baixo, como se fosse encostar as mãos no chão.
- c) 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 você deve sentir:** Força nos ombros.

## 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 esticados. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, apoiando com as duas mãos a parte inferior dos ombros do paciente, uma de cada lado.



### **O movimento:**

- O paciente deve levantar os ombros, como se fosse encostá-los na orelha, até o máximo que conseguir.
- Ajude-o empurrando os ombros do paciente ainda mais para cima.
- O paciente deve soltar os ombros devagar e empurrá-los para baixo, como se fosse encostar as mãos no chão.
- 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:** Movimentar todo o ombro.

**O que deve ser observado:** Se o paciente mantém a cabeça e as costas alinhadas durante o movimento.

### 3) Posicionamento inicial

Paciente sentado em uma cadeira de assento não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés. Sentar com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira. Os braços devem ficar esticados ao longo do corpo. Segure um bastão (ou cabo de vassoura) nas mãos, mantendo os braços esticados na frente do peito. Leve o bastão até o chão pela diagonal, de forma que ele fique do lado de fora do pé direito.



#### **O movimento:**

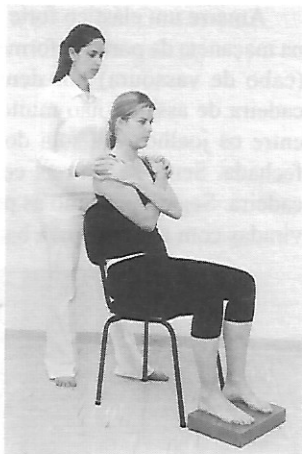
- Levante os braços pela diagonal, levantando o bastão para cima e para trás do ombro esquerdo, enchendo os pulmões de ar.
- Realize o movimento acompanhando o objeto com a cabeça.
- Volte à posição inicial e repita invertendo os lados.
- Puxe o ar para dentro dos pulmões, pelo nariz, enquanto realiza o movimento, e solte-o lentamente pela boca enquanto volta à posição inicial.



**O que você deve sentir:** Movimentar todo o tronco, da cintura para cima.

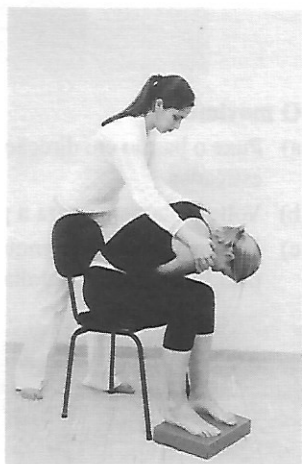
## Versão facilitada

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 cruzados na frente dos ombros. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, com sua mão direita atrás do ombro do paciente e a mão esquerda na frente do ombro esquerdo do paciente.



### O movimento:

- O paciente deve inclinar o tronco na direção do joelho esquerdo, até o máximo que conseguir.
- Então o ajude empurrando o tronco do paciente em direção ao chão, apoiando sua mão no ombro direito do paciente.
- Volte à posição inicial e repita o movimento para o outro lado.
- 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:** Torcer a parte superior das costas.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se o paciente está corretamente sentado na cadeira, sem retirar as nádegas dela enquanto realiza o exercício.

#### 4) Posicionamento inicial

Amarre um elástico forte (do tipo garrote) com cerca 80 cm na maçaneta da porta de forma a fazer uma alça. Passe um bastão (cabo de vassoura) por dentro dessa alça. Sente-se em uma cadeira de assento não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés à frente de uma porta bem fechada. Sente-se com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira. Segure próximo às pontas do bastão com as duas mãos viradas com a palma para baixo.



#### **O movimento:**

- Puxe o bastão em direção à barriga, mantendo as costas bem esticadas.
- Volte lentamente para a posição inicial.
- Puxe o ar pelo nariz enquanto realiza o movimento e solte-o pela boca enquanto volta.



**O que você deve sentir:** Força nas costas para puxar o bastão.

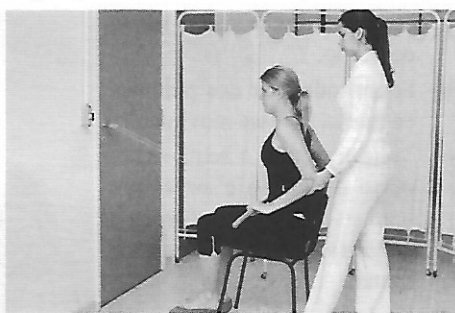
## Versão facilitada

Amarre um elástico forte (do tipo garrote) com cerca 80 cm na maçaneta da porta de forma a fazer uma alça. Passe um bastão (cabo de vassoura) por dentro dessa alça. Posicionamento inicial: Paciente sentado em uma cadeira à frente da porta, 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. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente. O paciente deve segurar próximo às pontas do bastão, com as duas mãos viradas com a palma para baixo.



### O movimento:

- O paciente deve puxar o bastão em direção à barriga, mantendo as costas bem esticadas.
- O cuidador deve auxiliá-lo a puxar, segurando os cotovelos do paciente, cuidando para que ele mantenha as costas bem esticadas.
- Volte lentamente para a posição inicial.
- O paciente deve puxar o ar pelo nariz enquanto realiza o movimento e soltá-lo pela boca enquanto volta.



**O que o paciente deve sentir:** Força nas costas para puxar o bastão.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se o paciente não está fazendo força apenas nos braços, mas também nas costas, mantendo-a bem esticada.



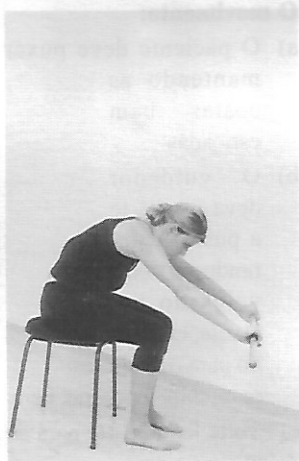
## 5) Posicionamento inicial

Paciente sentado em um banquinho (ou em uma cadeira com o encosto virado para um dos lados), com os pés apoiados no chão e as costas bem retas. Segure um bastão (ou cabo de vassoura) nas mãos.



### O movimento:

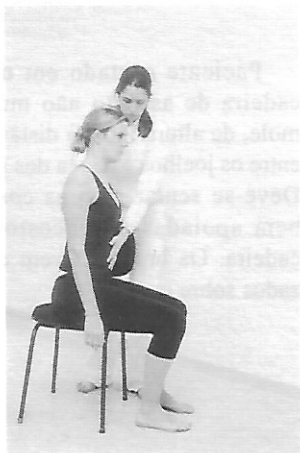
- Flexione (curve) as costas, levantando o bastão à frente do corpo.
- Sopre todo o ar dos pulmões enquanto faz esse movimento.
- Volte trazendo o bastão para perto do corpo e esticando bem as costas, de forma a empurrar a barriga contra o bastão.
- Encha os pulmões de ar enquanto faz esse movimento.



**O que você deve sentir:** Movimentar toda a coluna, dobrando-a e esticando-a.

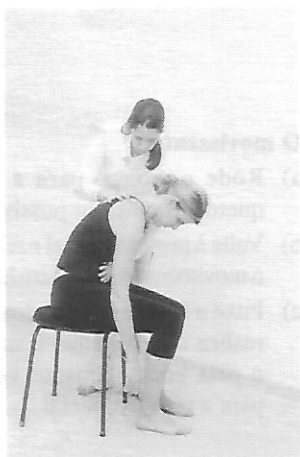
## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente sentado em um banquinho (ou em uma cadeira com o encosto virado para um dos lados), com os pés apoiados no chão e as costas bem retas e os braços estendidos ao lado do corpo. O cuidador deve estar em pé, posicionado do lado esquerdo do paciente, com a mão direita nas costas do paciente e a esquerda na barriga do paciente.



### O movimento:

- O cuidador deve ajudar o paciente a dobrar o tronco para frente, fazendo uma leve pressão sobre a barriga do paciente.
- O paciente deve soprar todo o ar dos pulmões enquanto faz esse movimento.
- O cuidador deve então auxiliar o paciente a voltar estendendo bem o tronco, fazendo uma leve pressão sobre as costas do paciente, forçando-a a se esticar completamente.
- O paciente deve encher os pulmões de ar enquanto faz esse movimento.



**O que o paciente deve sentir:** Movimentar toda a coluna, dobrando-a e esticando-a.

## 6) Posicionamento inicial

Paciente sentado em uma cadeira de assento não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés. Deve-se sentar com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira. Os braços devem cruzados sobre o peito.



### **O movimento:**

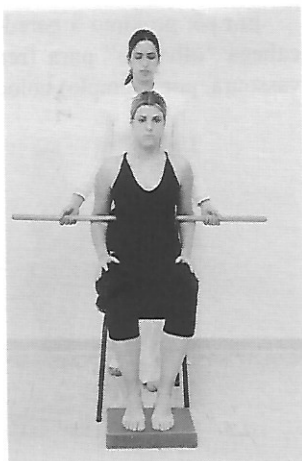
- Rode o tronco para a esquerda, o máximo possível.
- Volte à posição inicial e repita o movimento para o outro lado.
- Puxe o ar pelo nariz enquanto realiza o movimento e solte-o pela boca enquanto volta para a posição inicial.



**O que você deve sentir:** Força para manter as costas bem esticadas e rodar o tronco.

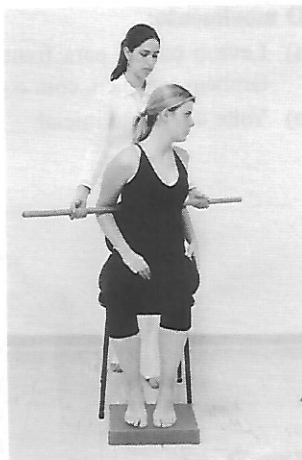
## Versão facilitada

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, segurando o bastão com as duas mãos, com a palma da mão virada para cima.



### O movimento:

- O paciente deve rodar o tronco para a esquerda o máximo possível.
- Auxilie-o puxando mais o bastão, no sentido de completar o movimento.
- Volte à posição inicial e repita o movimento para o outro lado.
- 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.

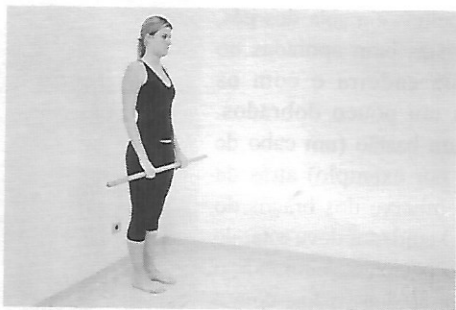


**O que você deve sentir:** Força para manter as costas bem esticadas e rodar o tronco.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se o paciente está corretamente sentado na cadeira, sem retirar as nádegas da cadeira enquanto realiza o exercício.

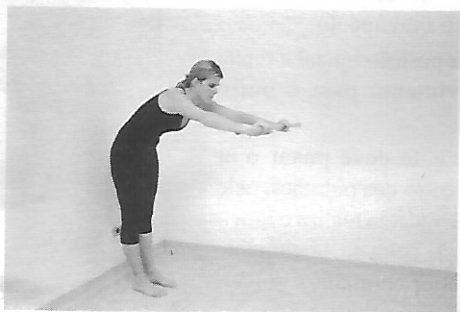
## 7) Posicionamento inicial

Em pé, próximo à parede, com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente. Segure um bastão (cabo de vassoura, por exemplo) colocando uma mão em cada ponta.



### **O movimento:**

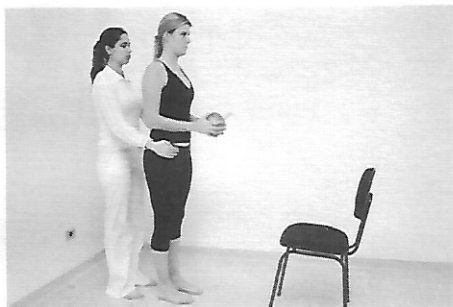
- Leve o bastão para frente o máximo possível, inclinando também o tronco, com os cotovelos bem esticados.
- Volte à posição inicial.



**O que você deve sentir:** O peso do corpo sendo transferido para frente e o corpo procurando manter o equilíbrio, principalmente a coluna e as pernas.

## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, com os pés levemente afastados, a cabeça “olhando” para frente e segurando uma bola de tamanho médio com os cotovelos dobrados. Coloque uma cadeira um passo à frente da perna esquerda do paciente. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, segurando em seu quadril.



### O movimento:

- O paciente deve colocar a bola na cadeira, com os cotovelos esticados, inclinando o tronco para frente.
- Volte à posição inicial, posicione a cadeira do outro lado e repita o movimento.



**O que o paciente deve sentir:** O peso do corpo sendo transferido para frente e o corpo procurando manter o equilíbrio.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se os cotovelos do paciente estão bem esticados e se o paciente não está curvando demais na coluna.

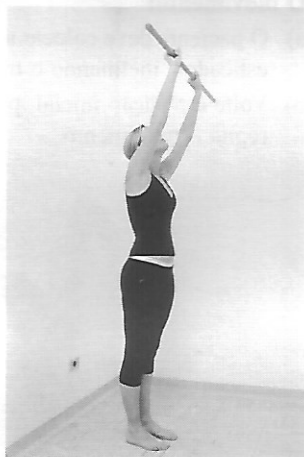
## 8) Posicionamento inicial

Paciente em pé, com os pés levemente afastados, a cabeça “olhando” para frente e segurando um bastão.



### **O movimento:**

- Levante os braços, levando o bastão em direção ao teto e acompanhando o movimento com a cabeça até o máximo que conseguir.
- Volte os braços até a posição inicial e repita o movimento.

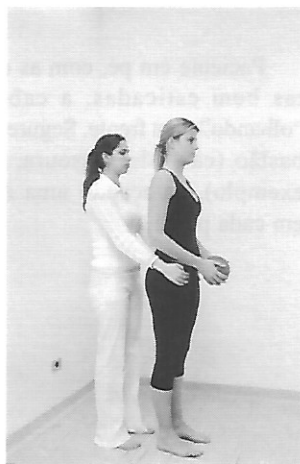


**O que você deve sentir:** Força para manter o equilíbrio.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se os cotovelos do paciente estão bem esticados e se o paciente não está curvando demais a coluna.

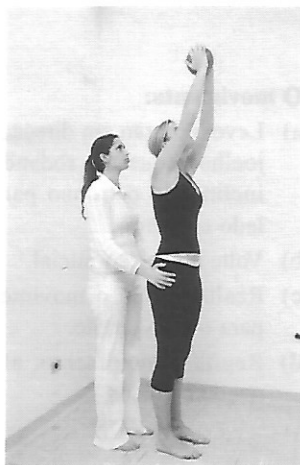
## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, com os pés levemente afastados, a cabeça “olhando” para frente e segurando uma bola de tamanho médio com os cotovelos dobrados. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, segurando em seu quadril.



### **O movimento:**

- O paciente deve levantar os braços, levando a bola em direção ao teto e acompanhando o movimento com a cabeça até o máximo que conseguir.
- Então o paciente deve descer os braços até a posição inicial e repetir o movimento.



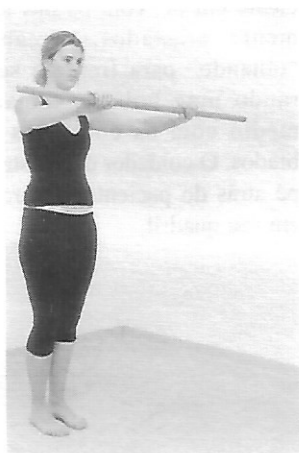
**O que o paciente deve sentir:** Força para manter o equilíbrio.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se os cotovelos do paciente estão bem esticados e se o paciente não está curvando demais a coluna.



## 9) Posicionamento inicial

Paciente em pé, com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente. Segure um bastão (cabo de vassoura, por exemplo), colocando uma mão em cada ponta.



### O movimento:

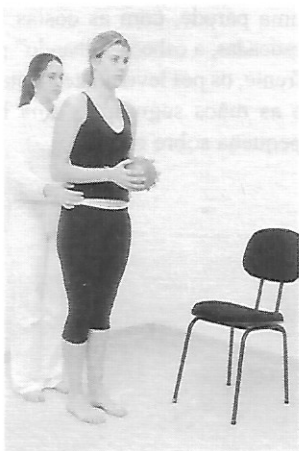
- Leve o bastão em direção ao joelho esquerdo, rodando e inclinando o tronco para o lado esquerdo.
- Volte à posição inicial.
- Realize então o movimento para o lado direito.
- Repita o movimento, alternando os lados.



**O que você deve sentir:** Força para manter o equilíbrio.

## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, com os pés levemente afastados, a cabeça “olhando” para frente e segurando uma bola de tamanho médio com os cotovelos dobrados. Coloque uma cadeira ao lado esquerdo do paciente. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, segurando em seu quadril.



### **O movimento:**

- O paciente deve colocar a bola na cadeira, rodando e inclinando o tronco para o lado esquerdo.
- Volte à posição inicial.
- Posicione a cadeira do lado direito e oriente o paciente a realizar o movimento para este lado.

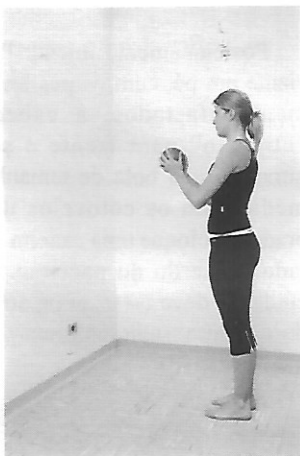


**O que o paciente deve sentir:** Força para manter o equilíbrio.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se os cotovelos do paciente estão bem esticados e se o paciente não está curvando demais a coluna.

## 10) Posicionamento inicial

Paciente em pé de frente para uma parede, com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente, os pés levemente afastados e as mãos segurando uma bola pequena sobre o peito.



### **O movimento:**

- Estique os cotovelos e jogue a bola para cima na parede.
- Tente pegar a bola no ar quando ela voltar.

**O que você deve sentir:** Concentração para manter o equilíbrio.

