

EXERCÍCIOS PARA OS DESVIOS POSTURAIS

HIPERLORDOSE

1.

Músculos principais: Intercostais, grande dorsal e quadrado lombar.

Orientação para execução: O dorso das mãos deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hipercifose torácica, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, joelhos flexionados, ombros em flexão. Posicionar as mãos atrás da cabeça. Inspirar lentamente e realizar a retroversão da pelve, expirando. Voltar à posição inicial e repetir a seqüência por 10 vezes.



2.

Músculos principais: Iliopsoas, glúteo mínimo e quadrado lombar.

Orientação para execução: O dorso das mãos deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica. Na realização do exercício os joelhos não devem se mover.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, joelhos flexionados, braços ao longo do corpo. Inspirar lentamente e realizar a retroversão da pelve – expirando. Em seguida, realizar a rotação interna do quadril - inspirando. Voltar à posição inicial – expirando. Alternar o lado e repetir a seqüência por 10 vezes.



3.

Músculos principais: Quadrado lombar, glúteo máximo e mínimo.

Orientação para execução: O dorso da mão direita deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica. Na adução do quadril o glúteo não deve perder o contato com o solo.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal cruze o MI direito sobre o esquerdo, flexionando o joelho e apoiando o pé direito na parede. Com a mão esquerda, segure o joelho direito e realize uma pequena pressão para a esquerda (aduzindo o quadril). Permaneça 1 minuto e alterne o MI. Repita esta seqüência 2 vezes com cada perna.



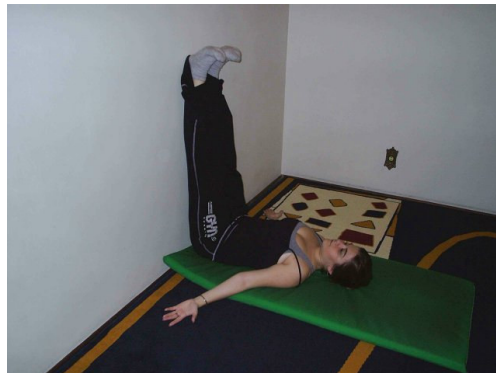
4.

Músculos principais: Quadrado lombar e isquiotibiais.

Orientação para execução: O dorso das mãos deve estar apoiado no solo, cabeça em posição anatômica. Pelve em posição anatômica. O glúteo não deve perder o contato com o solo, associado a flexão do quadril. Pés em dorsoflexão.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, quadril em flexão, joelhos estendidos. MMII devem estar apoiados na parede. Manter este posicionamento por 2 minutos. Repetir se achar adequado.



5.

Principais músculos: Glúteos e adutores.

Contração Muscular: Isotônica para glúteos e adutores.

Orientações para a execução: manter os joelhos em flexão, abdômen contraído, cabeça no prolongamento do tronco. Retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, mãos apoiadas nos joelhos, planta dos pés unidas, flexão dos metatarsos.

Realização: Realizar a abdução do quadril com o auxílio das mãos. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições.



6.

Músculos principais: Quadrado lombar e glúteo máximo.

Orientação para execução: Abdômen contraído, cabeça em posição anatômica. Ombros não devem aduzir na realização do exercício.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hipercifose torácica, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Decúbito dorsal, flexão do quadril, MMII cruzados e flexionados com as mãos apoiadas embaixo dos joelhos. Região lombar deverá estar toda encostada no solo. Permanecer neste posicionamento 1 minuto. Alternar o lado e repetir 2 vezes de cada lado.



7.

Principais músculos: Paravertebrais.

Contração Muscular: Isométrica

Orientações para a execução: Tronco ereto, abdômen contraído e cabeça em posição anatômica. Evitar a anteversão da pelve. Este posicionamento protege a região lombar contra lesões e garante sua funcionalidade.

Posicionamento inicial: Sentada, mãos apoiadas no tornozelo. Manter os cotovelos estendidos. Quadril em abdução, joelhos flexionados. Planta dos pés unidas, flexão dos metatarsos.

Realização: Manter este posicionamento por 1 minuto. Repetir a postura.



8.

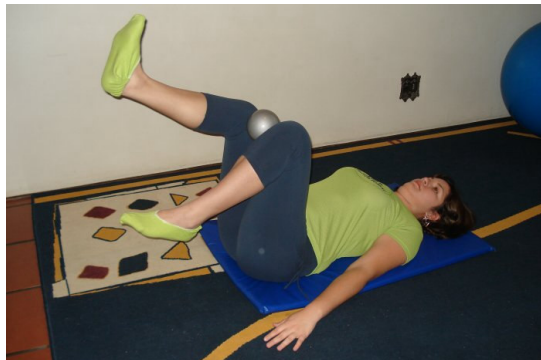
Principais músculos: Abdominais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome e equilíbrio dos MMII. Manter os joelhos flexionados e a pelve em retroversão. Pés em dorso-flexão O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão do quadril, colocar uma "bolinha" entre os joelhos. Joelho direito em menor flexão que o esquerdo. O quadril deve manter um ângulo de 90° em relação ao quadril. Palma das mãos tocando o solo. Cabeça no prolongamento do tronco.

Realização: Realizar a extensão do joelho direito, permanecendo nesta posição 30 segundos. Voltar à posição inicial e repetir com o joelho esquerdo.



9.

Principais músculos: Abdominais e isquiotibiais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome. O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão do joelho esquerdo e extensão do joelho direito. O quadril deve manter um ângulo de 90º em relação ao tronco com o MI em elevação. Mãos segurando a faixa elástica que deve se posicionar sobre a planta do pé. Cabeça no prolongamento do tronco, pé em dorso-flexão.

Realização: Com auxílio da faixa elástica realizar a flexão do quadril. Permanecer nesta posição 30 segundos. Voltar à posição inicial e repetir 3 vezes a postura.



10.

Principais músculos: Abdominais e quadríceps.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome. O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão do joelho esquerdo e extensão do joelho direito. Mãos segurando a faixa elástica que deve se posicionar sobre a planta do pé. Cabeça no prolongamento do tronco, pé em dorso-flexão.

Realização: Com auxílio da faixa elástica realizar a flexão do joelho. Fazer 2 séries de 10 repetições. Voltar à posição inicial e alternar o lado.



HIPERCIFOSE

11.

Músculos principais: Paravertebrais e quadrado lombar.

Orientação para execução: Abdômen contraído, cabeça em posição anatômica.

Mãos e antebraço apoiados na bola.

Aplicação: Hiperlordose lombar, hipercifose torácica, hérnia de disco lombar, osteófitos e artrose.

Realização: Joelhos e quadril flexionados. Ombros em flexão, MMSS apoiados na bola. Flexionar o tronco à frente e manter este posicionamento por 1 minuto e repetir 2 vezes.



12.

Principais músculos: Abdominais e peitorais.

Orientações para a execução: Tronco acompanhando a superfície da bola, abdômen contraído e cabeça no prolongamento do tronco. A pelve deve estar apoiada na bola. Este posicionamento evita a anteversão da pelve, protegendo contra lesões e garantindo sua funcionalidade.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal na bola, ombros abduzidos, antebraço em supinação. MMII unidos, joelhos flexionados, pés apoiados no solo.

Realização: Realizar a adução dos ombros e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 12 repetições.



13.

Principais músculos: Paravertebrais e transverso do abdômen.

Contração Muscular: Isométrica

Orientações para a execução: Tronco ereto, abdômen contraído e cabeça em posição anatômica. Evitar a anteversão da pelve. Este posicionamento protege a região lombar contra lesões e garante sua funcionalidade.

Posicionamento inicial: Sentada, mãos segurando o espaldar na vertical. Manter os cotovelos flexionados. Quadril em abdução, pernas cruzadas, joelhos flexionados.

Realização: Manter este posicionamento por 1 minuto. Repetir a postura.



14.

Principais músculos: Paravertebrais e propriocepção do tronco.

Contração Muscular: Isométrica

Orientações para a execução: Tronco ereto, abdômen contraído e cabeça em posição anatômica. Evitar a anteversão da pelve. Este posicionamento protege a região lombar contra lesões e garante sua funcionalidade.

Posicionamento inicial: Sentada, mãos segurando o bastão na horizontal atrás do tronco. Manter os cotovelos flexionados. Quadril em abdução, pernas cruzadas, joelhos flexionados.

Realização: Manter este posicionamento por 1 minuto. Repetir a postura.



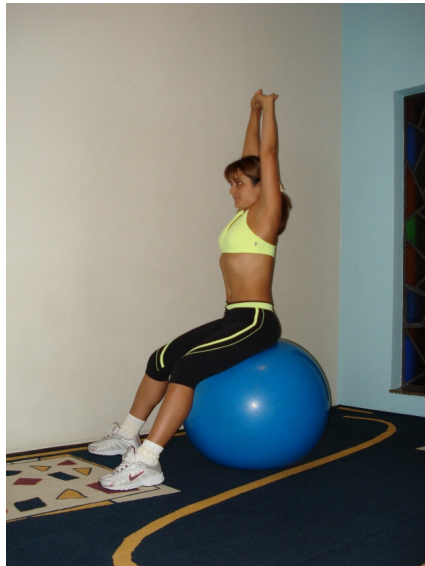
15.

Principais músculos: Paravertebrais e abdominais.

Orientações para a execução: Cabeça em posição anatômica, tronco ereto e abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Sentado, mãos unidas, dedos entrelaçados, cotovelos estendidos. Joelhos flexionados, pés apoiados no solo.

Realização: Realizar a flexão dos ombros (inspirar), alongar o tronco “para cima” (expirar). Voltar à posição inicial. Repetir este movimento 10 vezes.



16.

Principais músculos: Paravertebrais e propriocepção do tronco.

Contração Muscular: Isométrica

Orientações para a execução: Tronco ereto, abdômen contraído e cabeça em posição anatômica. Evitar a anteversão da pelve. Este posicionamento protege a região lombar contra lesões e garante sua funcionalidade.

Posicionamento inicial: Sentada, mãos segurando o bastão na horizontal a frente do tronco. Quadril em abdução, pernas cruzadas, joelhos flexionados.

Realização: Elevar o bastão acima da cabeça e manter este posicionamento por 1 minuto. Repetir a postura mais 2 vezes.



17.

Principais músculos: Supra-espinhoso e redondo maior..

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: manter os joelhos em flexão, abdômen contraído, cabeça no prolongamento do tronco.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, mãos segurando a faixa elástica a frente do tronco. Cotovelos em flexão.

Realização: Realizar a extensão do cotovelo direito , abduzindo o ombro. Voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 12 repetições.



18.

Principais músculos: Grande dorsal e subescapular.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: manter os joelhos em flexão, abdômen contraído, cabeça no prolongamento do tronco.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, mãos segurando a faixa elástica a frente do tronco. Cotovelos em flexão.

Realização: Realizar a extensão do cotovelo esquerdo , flexionando o ombro. Voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 12 repetições.



19.

Principais músculos: Grande dorsal e intercostais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: manter os joelhos em flexão, abdômen contraído, cabeça no prolongamento do tronco. Retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, mãos segurando a faixa elástica acima da cabeça. Cotovelos estendidos, ombros em flexão.

Realização: Realizar o afastamento dos braços exercendo uma pressão na faixa elástica. Manter este posicionamento por 30 seg e voltar à posição inicial. Repetir esta postura 4 vezes.



20.

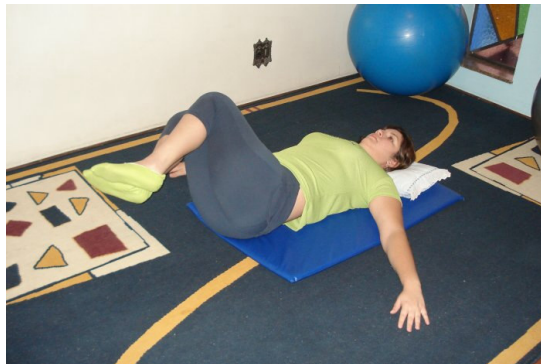
Principais músculos: Abdominais.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: Cabeça em posição anatômica. Ao rodar o tronco, atenção para não promover a acentuação das lordose lombar.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, MMII unidos e joelhos flexionados, com flexão do quadril. Palma das mãos apoiadas no solo.

Realização: Realizar a rotação do tronco com a ajuda das mãos e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 12 repetições. Alternar o lado.



EXERCÍCIOS PARA ESCOLIOSE - Específico

OBS.: Todos os exercícios anteriores podem ser utilizados para escoliose como sendo globais.

21.

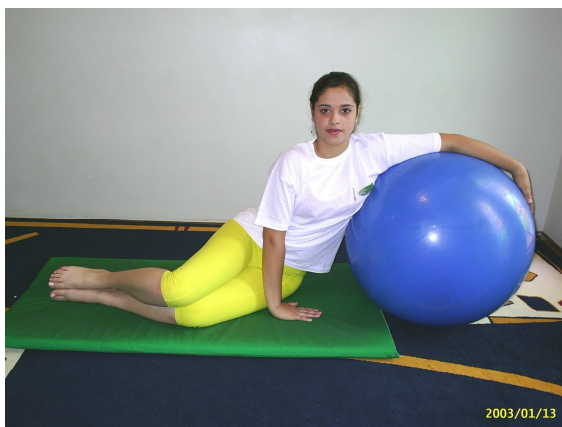
Desvio: Escoliose torácica convexa à direita.

Contração Muscular: Isométrica.

Posicionamento: Decúbito lateral esquerdo na bola. Joelhos flexionados e unidos. Palma da mão direita apoiada no solo.

Realização: Manter este posicionamento por 3 minutos. Repetir mais uma vez.

Obs. Para a escoliose torácica de convexidade à esquerda inverter o lado na bola.



22.

Desvio: Escoliose lombar de convexa à direita.

Contração Muscular: Isométrica.

Posicionamento: Decúbito lateral direito sobre o fysisio-roll. Joelhos estendidos e unidos. Palma da mão esquerda apoiada no encosto da cabeça.

Realização: Manter este posicionamento por 3 minutos. Repetir mais uma vez.

Obs. Para a escoliose torácica de convexidade à esquerda inverter o lado no fysisio-roll.



23.

Desvio: Escoliose em “S” torácica de convexa à direita e lombar de convexidade à esquerda. Joelho e quadril esquerdo em flexão, joelho e quadril direito em extensão

Contração Muscular: Isométrica.

Posicionamento: Decúbito ventral nos “apoios”. Ombro esquerdo em flexão, cotovelo estendido. Mão esquerda apoiada na bola.

Realização: Manter este posicionamento por 3 minutos. Repetir mais uma vez.
Obs. Para a escoliose em “S” torácica de convexidade à esquerda e lombar de convexidade à direita, inverter o lado do MS e do MI em extensão.



24.

Desvio: Escoliose torácica convexa à direita.

Contração Muscular: Isométrica.

Posicionamento: Decúbito ventral no physio-roll. Joelhos flexionados e unidos. Mãos segurando a roda apoiada no solo.

Realização: Manter este posicionamento por 3 minutos. Repetir mais uma vez.
Obs. Para a escoliose torácica de convexidade à esquerda inverter o lado da roda.



25.

Desvio: Escoliose em “S” torácica de convexa à esquerda e lombar de convexidade à direita. Joelho e quadril direito em flexão, joelho e quadril esquerdo em extensão

Contração Muscular: Isométrica.

Posicionamento: Decúbito ventral no solo com apoio no MI direito. Ombro esquerdo em abdução e ombro direito em flexão. Cotovelos estendidos Mãos apoiadas no solo.

Realização: Manter este posicionamento por 3 minutos. Repetir mais uma vez.
Obs. Para a escoliose em “S” torácica de convexidade à direita e lombar de convexidade à esquerda, inverter o lado do MS e do MI em extensão.



26.

Desvio: Escoliose torácica de convexa à direita.

Contração Muscular: Isométrica.

Posicionamento: Decúbito dorsal, MMII unidos e estendidos. Ombros em flexão, cotovelos estendidos.

Realização: realizar a látero-flexão do tronco para a direita e inclinar os braços para o mesmo lado. Manter este posicionamento por 3 minutos. Repetir mais uma vez.

Obs. Para a escoliose torácica de convexidade à esquerda inverter o lado.

