

EXERCÍCIOS – CERVICALGIA E CERVICOBRAQUIALGIA

1.

Principais músculos: Esternocleidomastoideo e trapézio.

Orientações para a execução: Não pressionar o pé com força no ombro do aluno. Inclinando a cabeça cuidadosamente e manter o posicionamento com as mãos. A movimentação ou a manutenção da postura deve ser suportável, caso contrário, se muita dor, suspender o exercício.

Aplicação: torcicolo, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica, hiperlordose cervical, osteófitos e artrose.

Posicionamento inicial: Aluno em decúbito dorsal, professor com a planta do pé direito apoiada no ombro direito do aluno. Mãos segurando a cabeça.

Realização: Inclinando a cabeça para o lado oposto e simultaneamente pressionar o pé no ombro. Manter este posicionamento por 2 minutos e voltar à posição inicial. Alternar o lado.



2.

Principais músculos: Esplênio da cabeça e semi-espinhal da cabeça.

Orientações para a execução: Não pressionar os dedos com força no pescoço do aluno. Massagear em sentido longitudinal ao longo dos paravertebrais cuidadosamente e manter o posicionamento da cabeça tracionando para trás com as mãos. A movimentação dos dedos no pescoço deve ser suportável, caso contrário, se muita dor, suspender a massagem.

Aplicação: torcicolo, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica, hiperlordose cervical, osteófitos e artrose.

Posicionamento inicial: Aluno em decúbito dorsal, professor com os dedos sob o pescoço. Procure sempre manter A SUA postura correta.

Realização: Massagear a linha medial dos músculos em sentido ascendente. Mão direita (do professor), do lado direito (do aluno) com os dedos massageando entre os espaços laterais dos processos espinhosos. Mão esquerda mesma movimentação. Iniciar na C7 e subir até a C1. Repetir esta seqüência várias vezes e sempre tracionar o pescoço no final.



3.

Principais músculos: Escalenos e Esternocleidomastoideo.

Orientações para a execução: Posicionar a mão direita sobre o esterno do aluno e a esquerda sob o queixo. Fazer a tração no momento da expiração.

Aplicação: torcicolo, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica, hiperlordose cervical, osteófitos e artrose.

Posicionamento inicial: Aluno em decúbito dorsal, rotação cervical para a esquerda.

Realização: O profissional orienta para inspirar e expirar lentamente. No momento da expiração fazer a tração – pressionar a mão direita para baixo e a esquerda para o lado. Repetir este movimento 5 vezes e alternar o lado.



4.

Principais músculos: Peitoral e deltóide.

Orientações para a execução: Tracionar o braço “para fora”, posicionando o cotovelo ao solo. O pé do profissional deve estar apoiado na mão do cliente para garantir a manutenção da tração.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite e hipercifose torácica.

Posicionamento inicial: Aluno em decúbito dorsal, professor com a planta do pé esquerdo apoiada na mão direita do aluno. Mãos segurando o braço direito rodando-o para a linha medial..

Realização: Mantenha o posicionamento inicial do braço e após 1 minuto realize a abdução do ombro, mantendo o cotovelo no solo e inicie novamente o exercício. Repita esta série 3 vezes. Alternar o lado.



4.

Principais músculos: Coracobraquial, infra-espinhoso e deltóide.

Orientações para a execução: A cabeça deve ficar inclinada do lado oposto ao ombro que realiza o exercício. A mão deve ficar fixa sob a ponte lombar.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite, hérnia de disco cervical e hipercifose torácica.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, cotovelo direito flexionado, palma da mão no solo sob a ponte lombar. Cotovelo esquerdo estendido, dorso da mão apoiada no solo.

Realização: Elevar o ombro, fazer a rotação externa e a depressão. Associar com a respiração. Elevar – inspirar, rotação e depressão – expirar. Repetir esta movimentação de 1 a 2 minutos. Alternar o lado.



5.

Principais músculos: Supra-espinhoso, infra-espinhoso e deltóide.

Orientações para a execução: Na posição inicial manter os cotovelos tocando o solo e a palma das mãos. Não permitir a adução dos ombros.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica e artrose.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, cabeça em posição anatômica, cotovelos flexionados, palma das mãos tocando o solo.

Realização: Mantenha o posicionamento inicial do braço e após 1 minuto realize a rotação externa do ombro, mantendo o cotovelo no solo e posicionando o dorso das mãos no solo. Repita esta série de 5 a 6 vezes.



6.

Principais músculos: Supra-espinhoso, infra-espinhoso e deltóide.

Orientações para a execução: Na posição inicial manter os cotovelos tocando o solo e o dorso da mão da mão do lado da rotação da cabeça deve estar fixa no solo. A mão oposta deve estar com a palma da mão fixa no solo. Não permitir a adução dos ombros.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica e artrose.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, cervical rodada para a esquerda, cotovelos flexionados. Atenção ao posicionamento das mãos.

Realização: Mantenha o posicionamento inicial do braço e após 1 minuto alterne o movimento de braços e ombros, mantendo o cotovelo no solo. Repita esta série de 5 a 6 vezes.



7.

Principais músculos: Trapézio e elevador da escápula.

Orientações para a execução: Na realização da circundução do ombro não inclinar o tronco para trás. A cabeça deve estar apoiada para manter o nivelamento com o tronco.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica e artrose.

Posicionamento inicial: Decúbito lateral, ombro em semi-flexão.

Realização: Realizar a circundução do ombro lentamente. O movimento deve ser o mais próximo de 360°. Repetir o exercício de 5 a 6 vezes e alternar o lado.



8.

Principais músculos: Elevador da escápula, escaleno e esternocleidomastóideo.

Orientações para a execução: Na realização do exercício a cabeça não deve perder o contato com o solo.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica, osteófitos e artrose.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, cabeça em posição anatômica, braços ao longo do corpo, dorso das mãos, tocando o solo.

Realização: Realizar a extensão da cervical, rotação para a direita – associada com extensão, extensão novamente e flexão. Voltar em posição inicial e iniciar a série novamente para o outro lado.. Repetir esta série completa 5 vezes.



EXERCÍCIOS AUXILIARES

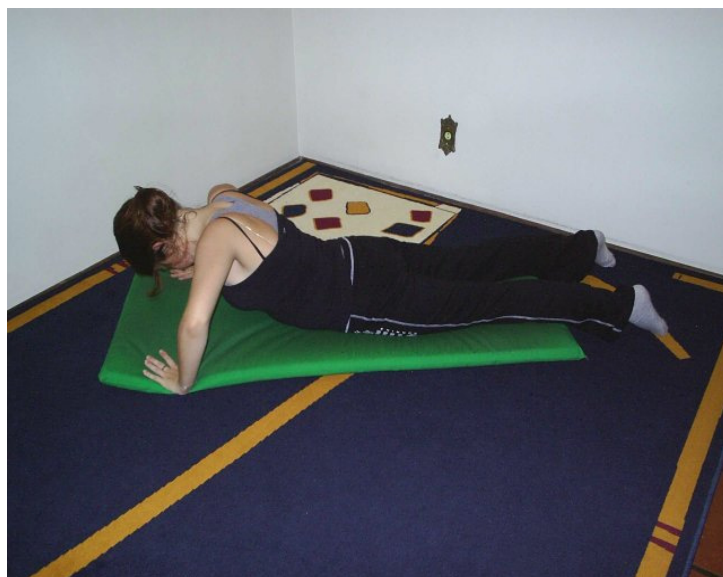
9.

Principais músculos: Grande dorsal, rombóides e trapézio.

Orientação para execução: Fazer a retroversão da pelve e contrair o abdômen para proteger a região lombar de lesão.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica, osteófitos e artrose.

Realização: Pequena elevação do tronco com o apoio das mãos, flexionar o pescoço, realizar um “mergulho” e em seguida a extensão (olhar para o teto). Posicionar o tronco no solo, relaxar e iniciar a seqüência novamente. Repetir a seqüência 5 vezes.



10.

Músculos principais: Peitoral maior e menor e intercostais.

Orientação para execução: Pés apoiados no solo mantendo o joelho um ângulo de 90°. Se necessário colocar um apoio no solo para os pés. Tronco alinhado, cabeça em posição anatômica, abdômen contraído.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica, osteófitos e artrose.

Realização: Posicionar as mãos atrás da cabeça. Inspirar lentamente e realizar a abdução dos ombros, expirando. Voltar à posição inicial e repetir a seqüência por 5 vezes.



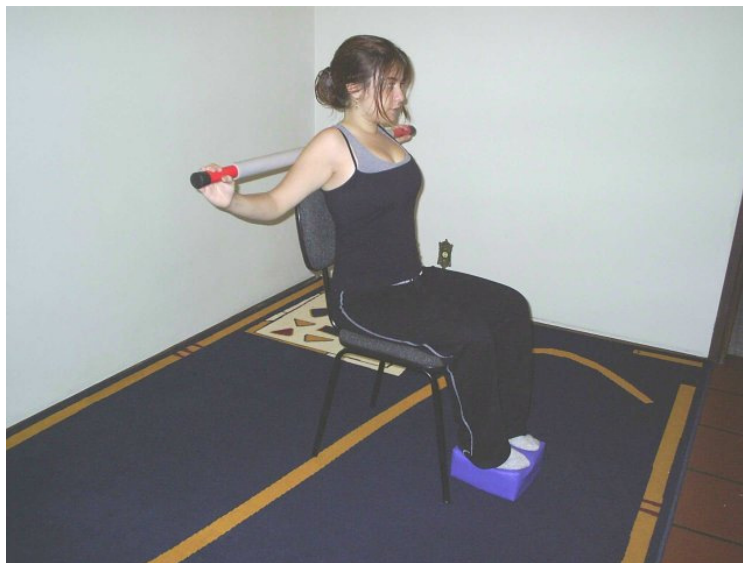
11.

Músculos principais: Peitoral maior e menor, trapézio e deltóide.

Orientação para execução: Pés apoiados no solo mantendo o joelho um ângulo de 90°. Se necessário colocar um apoio no solo para os pés. Tronco alinhado, cabeça em posição anatômica, abdômen contraído.

Aplicação: torcicolo, bursite, tendinite, hérnia de disco cervical, hipercifose torácica, osteófitos e artrose.

Realização: Segurar o bastão horizontal na altura do ombro. Permanecer nesta posição por 60 seg., relaxar e repetir a postura mais 3 vezes.



12.

Principais músculos: infraespinhoso e dorsais.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: O cotovelo deve ser mantido estendido, cabeça em posição anatômica. Retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, MMII unidos e joelhos flexionados. Planta dos pés apoiadas no solo. MMSS ao longo do tronco.

Realização: Realizar a adução do ombro direito, elevando a escápula do solo. Voltar à posição inicial. Realizar este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



13.

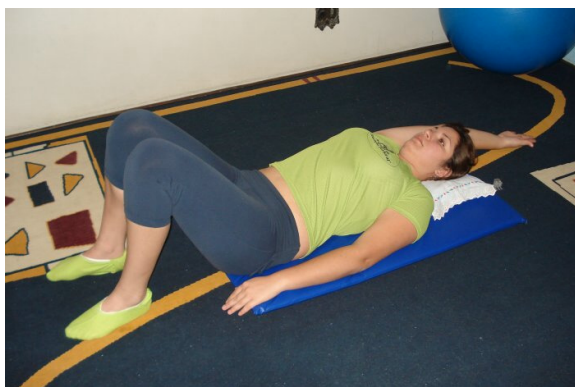
Principais músculos: Coracobraquial, deltóide e dorsais.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: O cotovelo deve ser mantido estendido, cabeça em posição anatômica. Retroversão da pelve. A cervical não deve realizar a extensão como compensação ao realizar o exercício.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, MMII unidos e joelhos flexionados. Planta dos pés apoiadas no solo. MMSS ao longo do tronco.

Realização: Realizar a flexão do ombro direito, tocando o dorso da mão direita no solo atrás da cabeça. Voltar à posição inicial. Realizar este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



14.

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.



15.

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.



MÚSCULOS QUE INTERFEREM NA FUNCIONALIDADE DA REGIÃO CERVICAL

CINTURA ESCAPULAR	
<u>Abdução</u> Peitoral Menor Serrátil Anterior Subclávico	<u>Adução</u> Trapézio Rombóide Elevador da Escápula
<u>Elevação</u> Trapézio Rombóide Elevador da Escápula	<u>Depressão</u> Peitoral Menor Serrátil Anterior Subclávico
<u>Rotação para cima</u> Rombóide	<u>Rotação para cima</u> Serrátil Anterior

ARTICULAÇÃO DO OMBRO	
<u>Extensão</u> Infra-espinhoso (P) Deltóide (S) Subescapular (A)	<u>Abdução Horizontal</u> Redondo menor (P) Infra-espinhoso (P) Grande Dorsal (P)
<u>Flexão</u> Coracobraquial (A) Deltóide (S)	<u>Adução Horizontal</u> Deltóide (S) Coracobraquial (A)

ARTICULAÇÃO DO OMBRO

<u>Adução</u> Coracobraquial (A) Grande Dorsal (A) Subescapular (A) Redondo Maior (P)	<u>Rotação Interna</u> Subescapular (A) Redondo Maior (P) Grande Dorsal (P)
<u>Abdução</u> Infra-espinhoso (P) Supra-espinhoso (S) Redondo Maior (P)	<u>Rotação Externa</u> Infra-espinhoso (P) Redondo Menor (P)

ARTICULAÇÕES DO COTOVELO E RADIOULNAR

<u>Flexão</u> Bíceps (A) Braquial (A)	<u>Extensão</u> Tríceps (P) Ancônio (P)
<u>Pronação</u> Braquiorradial (L) Pronador Redondo (A) Pronador Quadrado (A)	<u>Supinação</u> Bíceps (A) Braquiorradial (L) Supinador (P)