

Clínica Deckers

Fisioterapia

Exercícios Terapêuticos para a dor cervical

O QUE É

Estes são alguns dos exercícios recomendados com mais frequência para a terapia da dor cervical.

Eles foram compilados para dar a você, cliente da *Clínica Deckers*, mais um apoio em seu programa de exercícios. Seu médico ou fisioterapeuta selecionará os mais adequados para seu caso, e, conforme a evolução do mesmo, irão indicando outros exercícios, substituindo ou adicionando conforme a sua necessidade específica.

ESCLARECIMENTOS E RECOMIENDAÇÕES:

Para que você fazer seus exercícios de melhor forma e com mais **segurança** leve em conta o seguinte:

1. Faça apenas os exercícios recomendados pelo terapeuta, na quantidade e intensidade indicados por ele. Leve em conta de que está num programa de terapia e não de musculação.
2. Se você sentir que não se adapta bem a um exercício, entre em contato com o fisioterapeuta em vez de simplesmente interrompê-lo ou substituí-lo. Este caderno facilitará seu contato.
3. Pesos, tiras elásticas e outras cargas: use a carga recomendada, mesmo que pareça poder aumentá-la. Não fazendo assim você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.
4. Use a dor como guia. Se a dor aumentar, pare o exercício e informe ao seu fisioterapeuta como ela começou.



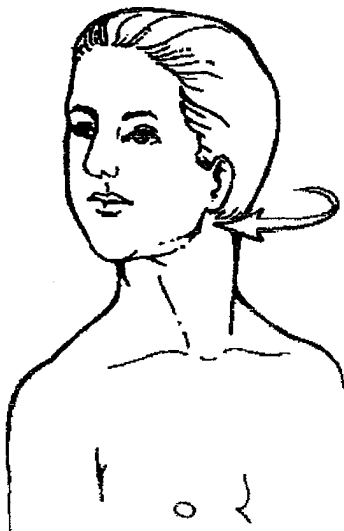
1-al

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Dobre o pescoço para a frente como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos, Relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



2- al

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Mantendo a face voltada à frente, dobre o pescoço para a direita como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



3- al

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Vire a cabeça para a esquerda até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita para o outro lado.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



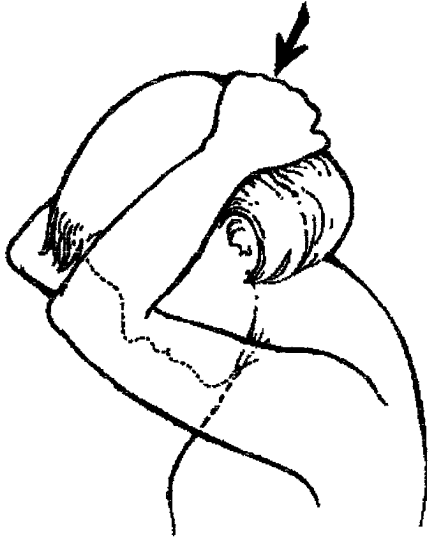
1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Dobre o pescoço para a frente e gire a cabeça à esquerda até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita para o outro lado.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

4- al



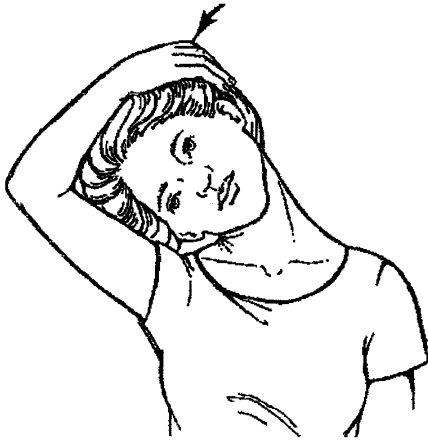
1. Gire a cabeça lentamente sobre o pescoço.
2. Repita no sentido oposto.
3. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

5- al



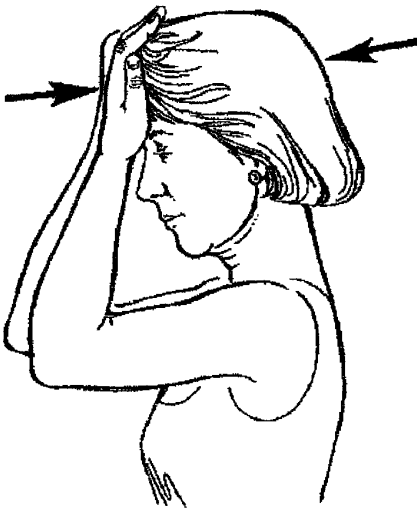
6- am

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Dobre o pescoço para a frente, pressionando levemente com as mãos, como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



7- am

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Mantendo a face à frente, aproxime a orelha direita do ombro, pressionando levemente com a mão.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



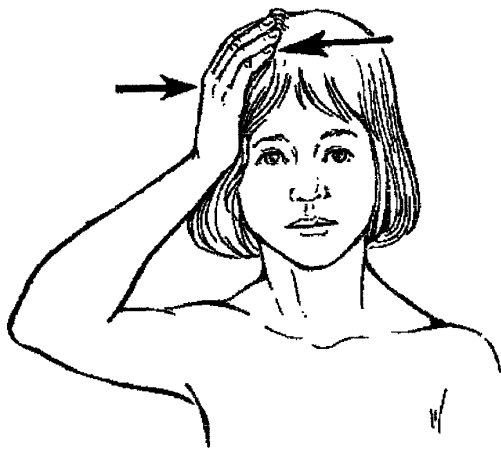
8- rm

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Coloque as mãos contra a testa como mostrado.
3. Force a cabeça contra as mãos, sem deixar que haja movimento.
4. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



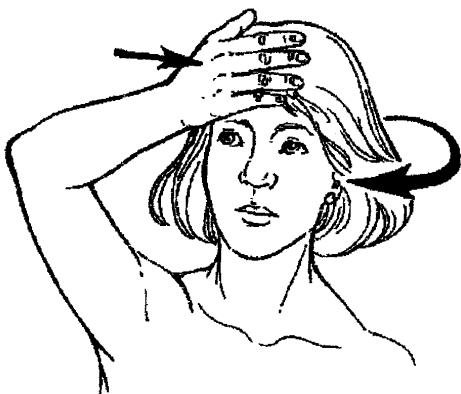
9- rm

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Coloque as mãos atrás da cabeça como mostrada.
3. Force a cabeça para trás, sem deixar que haja movimento.
4. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



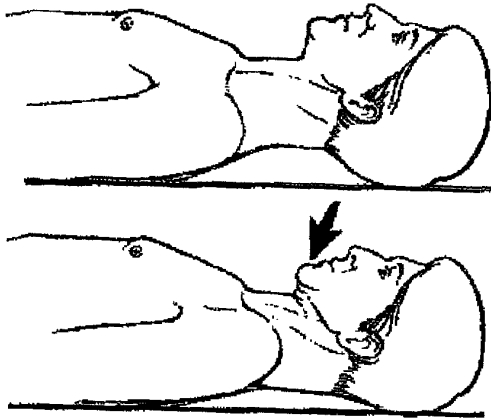
10- rm

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Coloque a mão no lado direito da cabeça.
3. Force a cabeça contra a mão, sem deixar que haja movimento.
4. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com o outro lado.



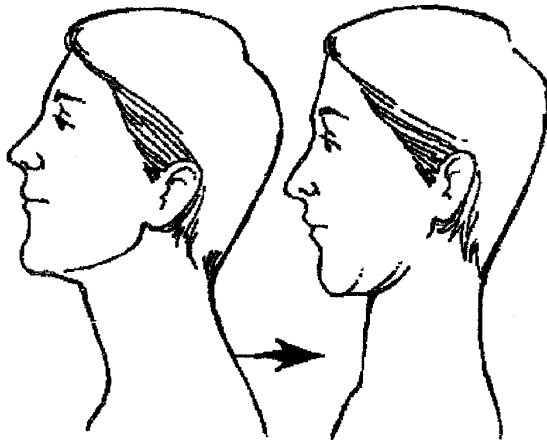
11- rm

1. Sente-se ou fique em pé com boa postura.
2. Ponha a mão direita na cabeça como mostrado.
3. Force a cabeça à esquerda como se fosse olhar sobre o ombro, sem deixar que haja movimento.
4. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com o outro lado.



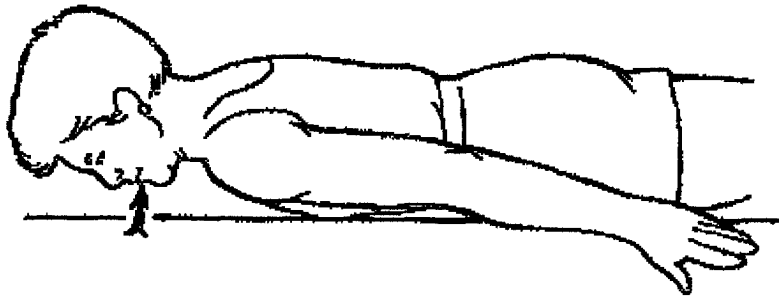
12- rl

1. Deite-se de costas.
2. Recue o queixo e pressione a parte de trás de sua cabeça contra o piso (NÃO MEXA A CABEÇA PARA BAIXO OU PARA CIMA).
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



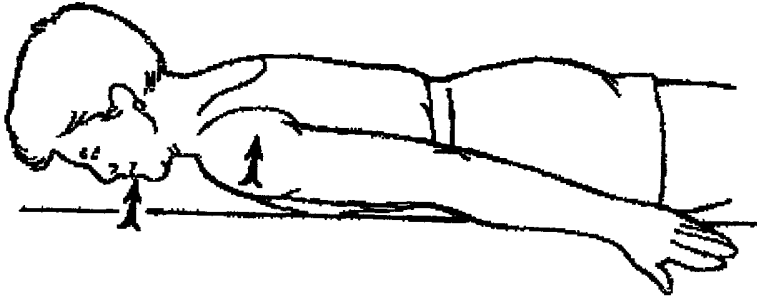
13- rl

1. Comece sentado ou em pé em posição relaxada.
2. Recue o queixo e puxe a cabeça para trás (NÃO MEXA A CABEÇA PARA BAIXO OU PARA CIMA).
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



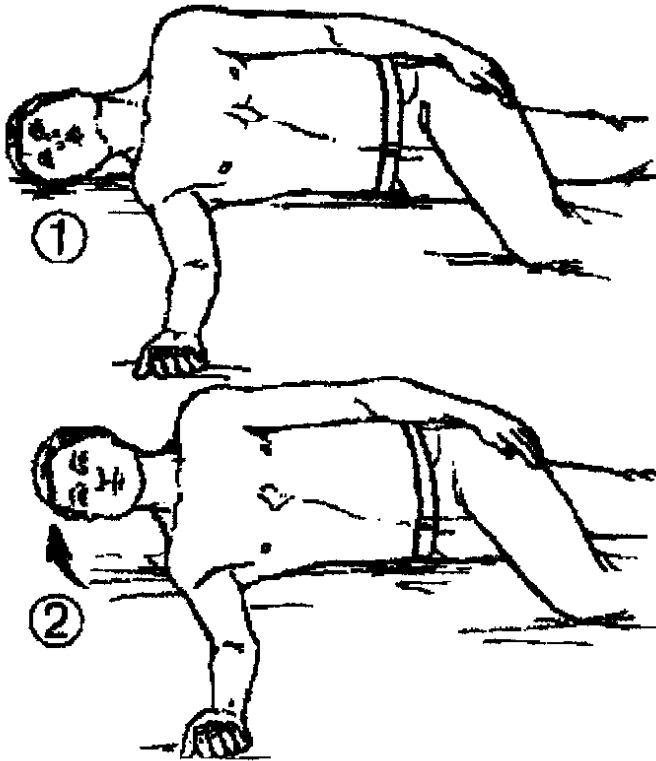
14- rm

1. Deite-se de barriga com os braços estendidos aos lados.
2. Eleve a cabeça até que se alinhe com o tronco.
3. Mantenha o peito encostado no piso.
4. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



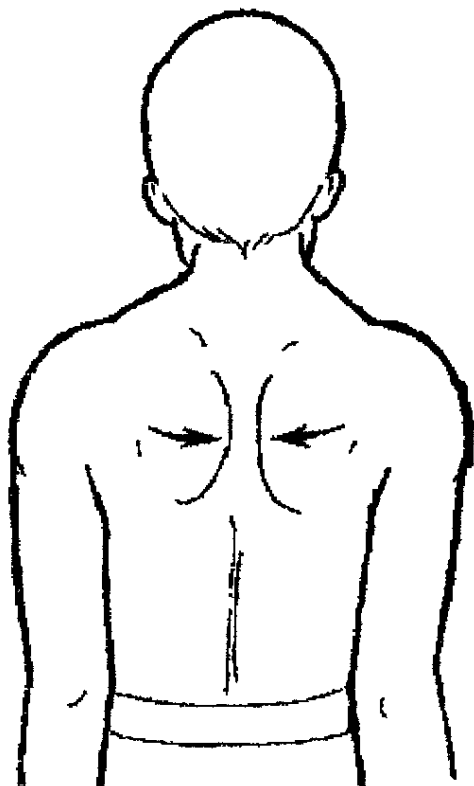
15- rm

1. Deite-se de barriga com os braços estendidos aos lados.
2. Eleve a cabeça e ombros até que se alinhem com o tronco.
3. Mantenha o peito encostado no piso.
4. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



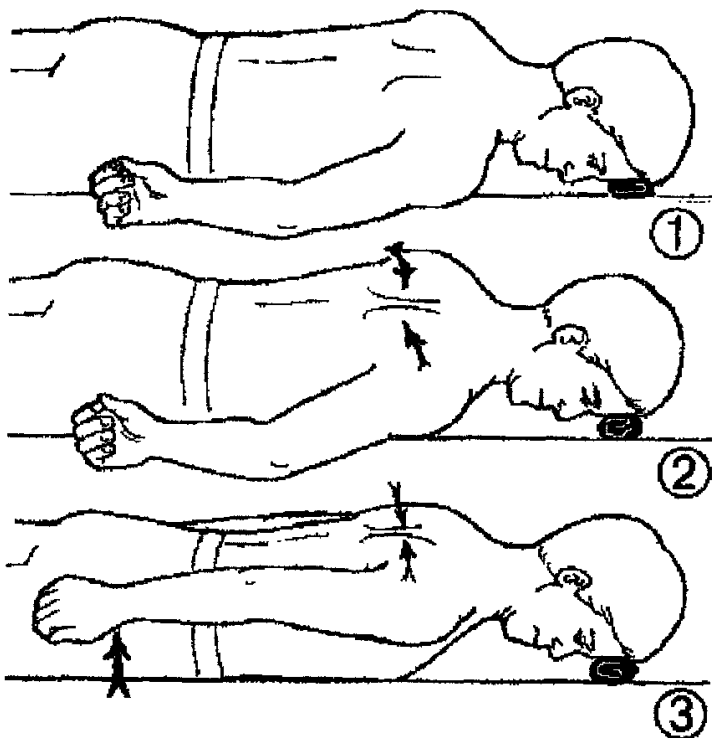
16- rm

1. Deite-se sobre o lado direito com os braços na posição mostrada (1).
2. Mantendo a face voltada à frente, levante a cabeça até alinhá-la com o tronco (2).
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe devagar.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.



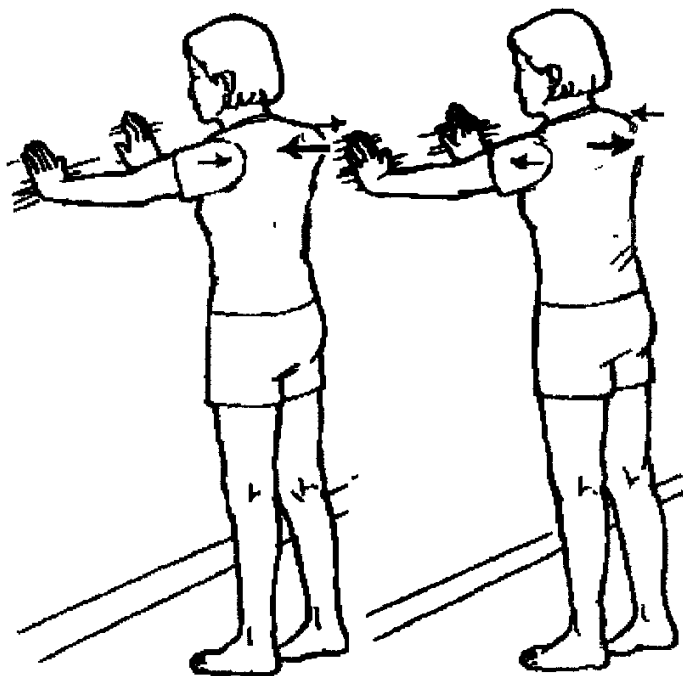
1. Fique em pé com os braços estendidos ao lado do corpo.
2. Junte as escapula como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

17- rl



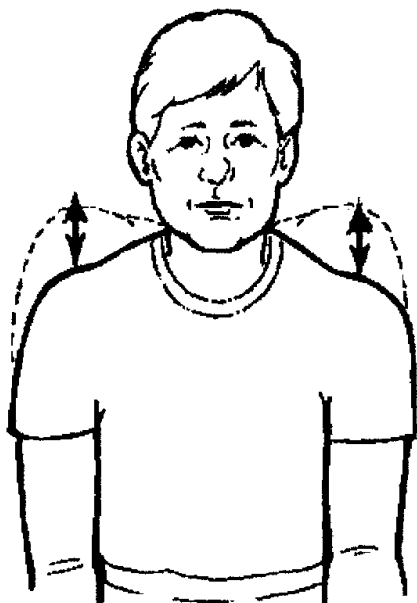
18- rm

1. Deite-se de barriga com os braços estendidos ao lado do corpo e uma pequena toalha enrolada sob a testa.
2. Junte as escapulas.
3. Erga os braços como mostrado.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



19- rm

1. Fique em pé com as mãos contra a parede, os braços na horizontal e o corpo ligeira-mente inclinado.
 2. Mantendo a posição firme, deixe seu tronco mover-se à frente devagar, e mantenha por 5 segundos.
- OBS: Mantenha a cabeça ereta. Não dobre os cotovelos.
3. Depois, empurre seu tronco para trás o quanto puder, e mantenha por 5 segundos.
 4. Repita o ciclo 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



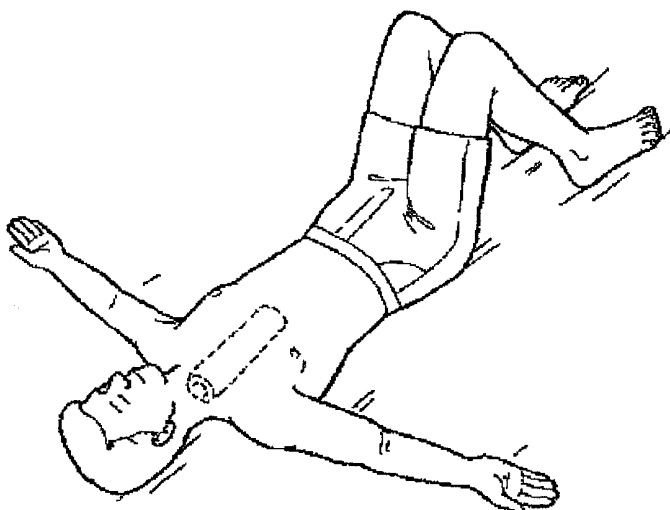
1. Sente-se ou fique em pé relaxado.
2. Puxe os ombros para cima tão alto quanto possível.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Force seus ombros para baixo o quanto puder.
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

20- al



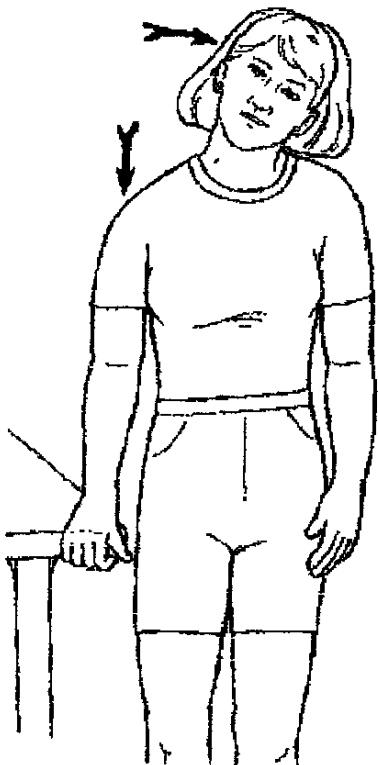
1. Comece com os ombros relaxados.
2. Gire os ombros para trás lentamente.
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

21- al



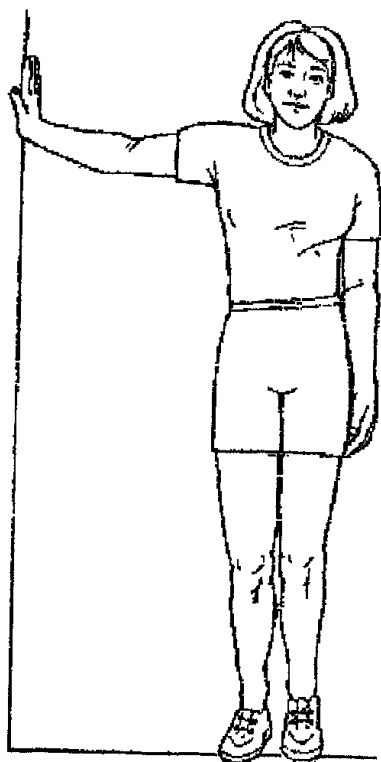
22- am

1. Enrole firmemente uma pequena toalha até uma espessura de 5 em.
2. Deite-se de costas com a cabeça em um pequeno travesseiro e a toalha alinhada sob as costas conforme instruído pelo fisioterapeuta.
3. Mantenha por 1 minuto ou enquanto agüentar.
4. Repita 1 ou 2 vezes ao dia.



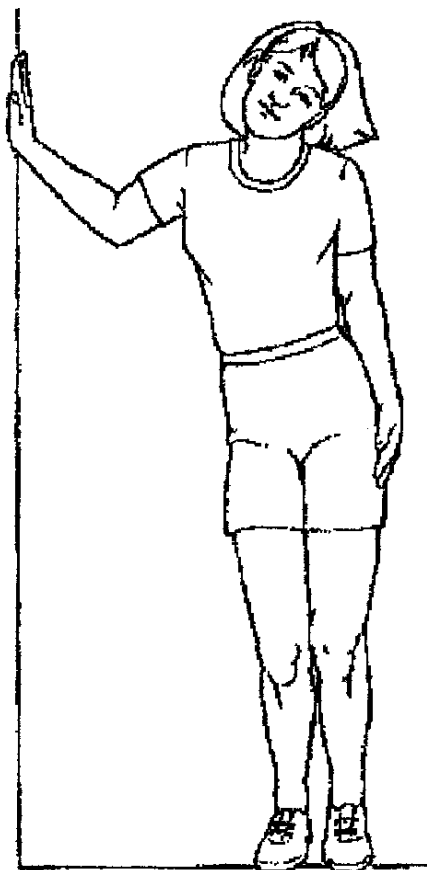
1. Assuma a posição mostrada, segurando um objeto sólido com a mão direita.
2. Dobre o pescoço na direção contrária até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.

23- am



1. Fique em pé com a palma da mão apoiada na parede (dedos voltados para cima), e cotovelo um pouco dobrado.
2. Endireite o cotovelo lentamente até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.

24- al



1. Fique em pé com a palma da mão apoiada na parede (dedos voltados para cima), e cotovelo um pouco curvado e cabeça para o lado corno mostrado.
2. Endireite o cotovelo lentamente até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos. Relaxe.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.

25- am