



CNPJ: 12.324.956/0001-28

R.P: Dra. Bárbara M. Nascimento  
(CREFITO10: 74799F)

# CUIDADOS EM SAÚDE COM MOVIMENTO VITAL

Dra. Bárbara Maurício Nascimento (CREFITO 10:74799 -F)

## NÃO IGNORE UMA DOR NO OMBRO

Por ser uma das articulações mais móveis do corpo, o ombro é também mais sujeito a lesões.

A dor no ombro é a terceira causa mais comum de dor musculoesquelética.



De várias formas manifestam-se afecções que envolvem a articulação do ombro, como tendinites, bursites, rupturas de tendão e síndrome do impacto.

As causas de dor podem ser por lesões por uso repetitivo, lesões esportivas e também por degeneração, trauma e desuso secundária ao envelhecimento.

Mas em grande parte temos afecções causadas por mau uso dos músculos e articulações provocando desequilíbrios funcionais.

O fisioterapeuta é profissional indicado para avaliar as funções de movimento do ombro.



### Sintomas:

- Dor (em movimento ou repouso);
- Fraqueza;
- Diminuição da amplitude de movimento;
- Dificuldades em realizar atividades rotineiras.

Eventos frequentes de inflamação e alterações degenerativas nos tendões, deixam o ombro mais vulnerável a dor.

Movimentos que antes eram fáceis de fazer, começam a causar transtornos. E nem em repouso conseguimos, às vezes, aliviar a dor.

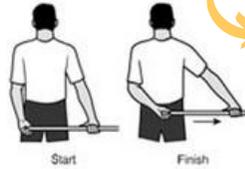
O chamado manguito rotador (composto por quatro músculos: subescapular, supraespinhal, infraespinhal e redondo menor, que mantém o ajuste firme das articulações do ombro) pode desempenhar seu papel em desequilíbrio e as lesões começam a surgir, causando a **SÍNDROME DO MANGUITO ROTADOR.**

## 10 EXERCÍCIOS QUE PODEM AJUDAR VOCÊ



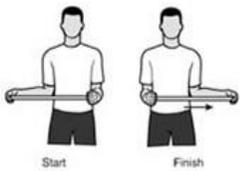
Incline-se para frente, apoie sua mão em segurança. Deixe o seu outro braço solto e pendente ao seu lado e faça delicados movimentos circulares e de lado a lado em várias direções. Repetir toda a sequência com o outro braço.

**Dica:** Não curvar as costas ou fletir os joelhos.



Segure um bastão atrás das costas com uma mão e a outra mão na extremidade oposta. Puxe o bastão na horizontal, alongando seu ombro passivamente sem sentir dor. Segure 30 segundos e relaxe por 30 segundos. Repetir do outro lado.

**Dica:** Não se inclinar ou girar o corpo enquanto puxa o bastão.



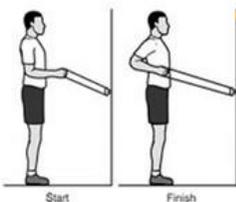
Segure o bastão com as mãos nas extremidade. Mantenha o cotovelo do ombro você está esticando contra a lateral de seu corpo e empurrar o bastão na horizontal, alongando sem dor. Segure por 30 segundos e depois relaxe por 30 segundos. Repetir do outro lado.

**Dica:** Mantenha os quadris para a frente e não torcer.



Deite-se de lado com o ombro afetado para baixo e seu braço dobrado. Use o braço afetado para empurrar o outro braço para baixo. Pare de pressionar para baixo quando você sentir o alongamento na parte posterior do seu ombro. Faça por 30 segundos, e relaxe por 30 segundos.

**Dica:** Não dobre seu punho ou pressione para baixo em seu pulso.

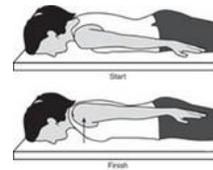


Usando um elástico preso num lugar seguro na altura do cotovelo. Segure-o com a mão com o seu cotovelo dobrado e ao lado do corpo, puxe o cotovelo para trás. Lentamente retorne à posição inicial e repita.



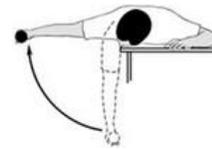
Fique em pé com o peso distribuído igualmente sobre os dois pés. Mantenha o cotovelo ao lado do corpo e lentamente, traga o peso para cima em direção ao Ombro. Segure por 2 segundos. Retorne à posição inicial e repita.

**Dica:** Não faça o exercício depressa ou balançando o braço.



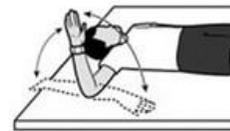
Deite-se de barriga para baixo com os braços ao lado do corpo. Eleve suavemente as escápulas juntos e abaixe, tanto quanto possível. Pare na metade do caminho e segure por 10 segundos. Relaxe e repita 10 vezes.

**Dica:** não coloque tensão no pescoço.



Deite-se de barriga para baixo com o braço lesionado pendurado para o lado. Mova o seu braço lentamente, levantando-o ao nível dos olhos. Lentamente, abaixe-lo de volta para a posição inicial e repita.

**Dica:** Controle o movimento não desça muito rapidamente.



Deite-se de costas e estenda o braço para fora do ombro e dobrar o cotovelo a 90°. Mantendo o seu cotovelo dobrado e apoiado e lentamente, mover o seu braço no arco para frente e para trás. Traga o seu cotovelo para baixo em um ângulo de 45°, se você sentir dor a 90°.

**Dica:** Use um peso que torne as últimas repetições difíceis, mas sem dor.



Deite-se de lado com o braço afetado para cima, segure o braço com o cotovelo dobrado em um ângulo de 90°. E com cotovelo ao lado do corpo, gire lentamente o braço na altura do ombro, levantando o peso para a posição vertical. Baixar devagar o peso para a posição de partida. Faça 5 vezes.

**Dica:** Não deixe seu corpo rolar para trás ao levantar o peso.