

## Coluna Lombar



Puxe ambos os joelhos até o peito, com as mãos. Mantenha por cinco segundos.



Puxe o joelho esquerdo para o peito e mantenha por cinco segundos. Repita com a outra perna.



Gire os joelhos para o lado ao mesmo tempo em que gira a cabeça para o lado contrário até sentir alongar. Mantenha por cinco segundos.



Estique a perna e eleve-a. Mantenha por dez segundos e abaixe lentamente.



Apoie-se sobre as mãos e joelhos com as mãos e joelhos afastados. Mantendo as costas niveladas, levante um braço estendido e a perna do lado oposto.



Eleve os quadris o quanto puder. Mantenha por cinco segundos e relaxe devagar.



Fique em pé, com o braço sobre a cabeça. Incline-se para a direita até sentir alongar. Mantenha por cinco segundos. Repita o outro lado.



CRUZ AZUL

(11) 3348-4000

[www.cruzazulsp.com.br](http://www.cruzazulsp.com.br)

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci  
São Paulo - SP - CEP 01538-900

 /HospitalCruzAzulSP

 @hospitalcruzazul

Responsável Técnico:

Dr. Nelson Rodrigues Junior - CRM 42188

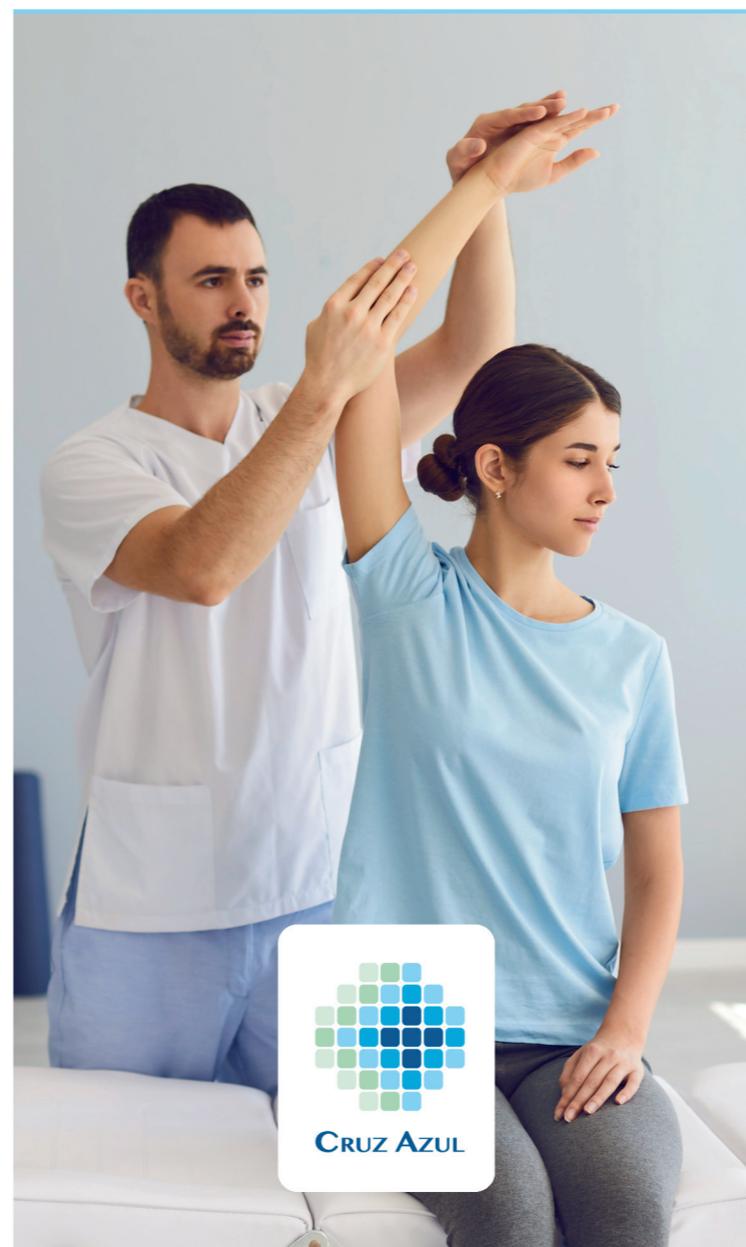
Especialista Responsável - Fisioterapia:

Amanda Alves Pinto - CREFITO 3/ 235789-F

A.FISIO.0034 - V.6



## FISIOTERAPIA



## Orientação

Os exercícios devem ser realizados de forma lenta e suave. A respiração é fundamental, pois dá ritmo ao exercício, devendo ser lenta e profunda. Respeite seus limites, principalmente de dor.

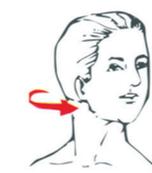
## Coluna Cervical



Dobre o pescoço para frente e para trás por cinco segundos e relaxe.



Incline o pescoço lateralmente, para a esquerda e para a direita.



Vire a cabeça para a esquerda até alongar e, depois, para a direita.



Dobre o pescoço para a frente, pressionando levemente com as mãos.



Aproxime a orelha direita do ombro, pressionando levemente com a mão.



Gire a cabeça lentamente sobre o pescoço. Repita no sentido oposto.

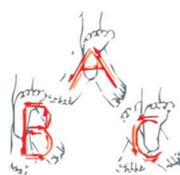
## Tornozelo



Dobre o tornozelo para cima e mantenha por cinco segundos. Depois, dobre para baixo e mantenha por cinco segundos.



Mova seu tornozelo lentamente em forma de círculo. Repita na direção oposta.



Mova seu tornozelo lentamente, desenhando as letras do alfabeto (de A a Z)



Puxe a ponta do pé para seu corpo até alongar. Mantenha por trinta segundos.



Fique em pé, eleve-se devagar sobre os dedos dos pés, tão alto quanto possível. Mantenha por dez segundos e abaixe lentamente.



Comece com o pé apoiado no chão. Usando os dedos do pé pegue bolas de gude e coloque-as num copo.



Com o pé apoiado no chão, mantenha o calcanhar fixo e dobre a toalha repetidamente (1 dobra = 1 repetição).

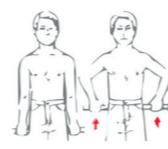


Contra a parede, com um pé para trás. Mantenha o tornozelo apoiado no piso até sentir alongar. Mantenha por cinco segundos.

## Ombros



Faça movimentos pendulares, com o braço para frente, para trás, para os lados e rotação.



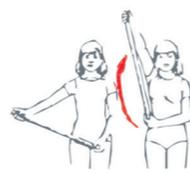
Deslize um bastão sobre as costas, em direção aos ombros, até sentir alongar bem.



Eleve ambos os braços acima da cabeça até sentir alongar bem.



Mova os braços para trás até sentir alongar bem.



Faça movimentos para os lados, com o bastão.



Com os braços relaxados ao lado do corpo, eleve-os. Retorne à posição inicial devagar.



Gire os ombros para trás e para frente, devagar (volta completa).



Levante e relaxe os ombros para cima.

## Joelhos



Com uma toalha enrolada debaixo do joelho, eleve o calcanhar até a perna ficar esticada. Mantenha por dez segundos e volte devagar.



Deixe uma perna esticada e a outra com o joelho dobrado. Eleve a perna esticada até que os joelhos fiquem no mesmo nível. Mantenha por dez segundos e volte devagar.



Dobre e estique os joelhos devagar.



Deitado de bruços, dobre o joelho. Mantenha por dez segundos e volte devagar.



Posicione-se contra uma parede com um pé para trás. Aponte os dedos para frente e o tornozelo apoiado no piso. Apoie-se na parede até sentir alongar. Mantenha por cinco segundos.



Sente-se em uma cadeira com outra à sua frente, levante-se e sente-se novamente, lentamente.



Sente-se na borda de uma mesa e cruze os tornozelos, com joelho rígido embaixo. Pressione para baixo com a perna que está em cima, até sentir alongar. Mantenha por dez segundos.

## Mãos e punhos



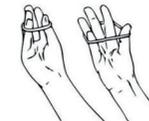
Com a mão apoiada sobre a mesa, desvie para a direita e para a esquerda.



Pressione o dedo polegar com o mindinho, em seguida faça a mesma coisa com o anelar, médio e indicador.



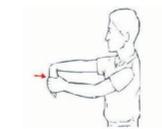
Segure a bola maleável. Aperte-a o mais firme possível por cinco segundos.



Com o elástico, realize o movimento de extensão, esticando os dedos.



Junte as mãos. Dobre o punho até alongar. Mantenha por cinco segundos.



Segure a mão, dobre o punho para baixo até alongar. Mantenha por cinco segundos. Repita com o punho para cima.