Exercícios para o ombro

Guia ilustrado de movimentos orientados, mobilidade e fortalecimento.

Marcio Kozonara
instituto

A mobilidade e a força do ombro podem ser trabalhadas de diferentes maneiras, conforme a condição tratada, o tipo de cirurgia e a avaliação individual. Este guia apresenta exemplos de exercícios que podem ser utilizados quando expressamente indicados pela equipe de saúde.

Se você passou por uma cirurgia, não comece um exercício, não aumente a amplitude e não use pesos ou elásticos sem liberação do cirurgião e orientação do fisioterapeuta.

Mesmo um movimento sem dor pode estar temporariamente restrito.

As três fases a seguir organizam o conteúdo por objetivo. Elas não correspondem a semanas fixas nem formam uma sequência obrigatória para todos os pacientes.

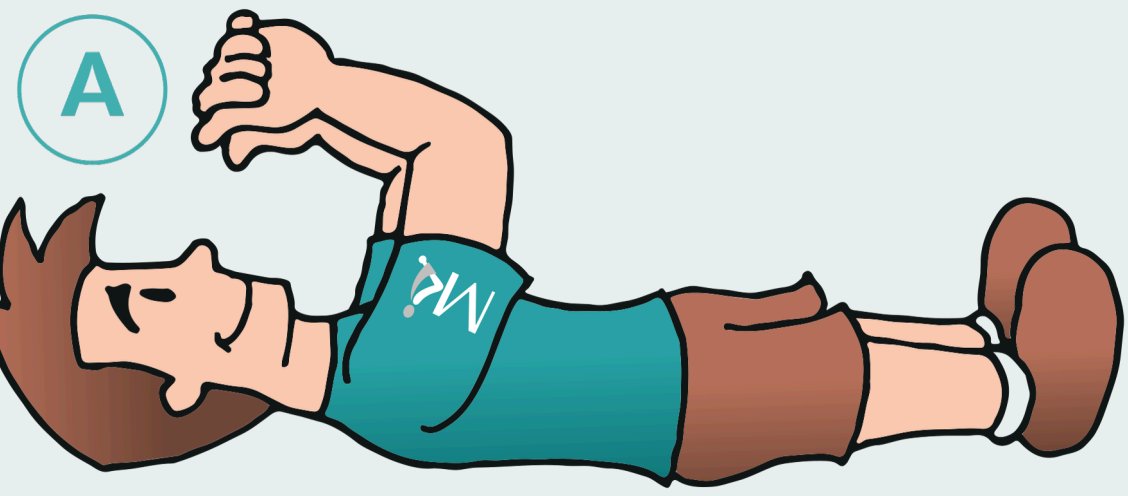
FASE 01

Proteção e movimentos orientados

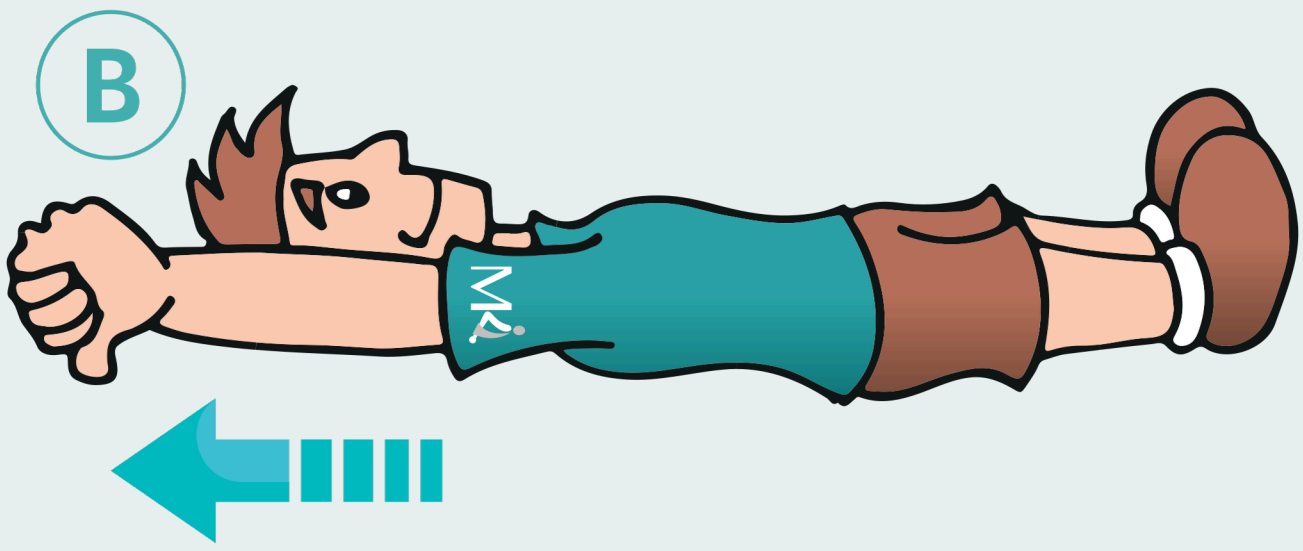
Os movimentos apresentados nesta fase podem fazer parte do cuidado inicial de alguns pacientes, sempre dentro dos limites estabelecidos para cada tratamento.

Não representam autorização para iniciar exercícios após uma cirurgia.

Elevação assistida na posição deitada

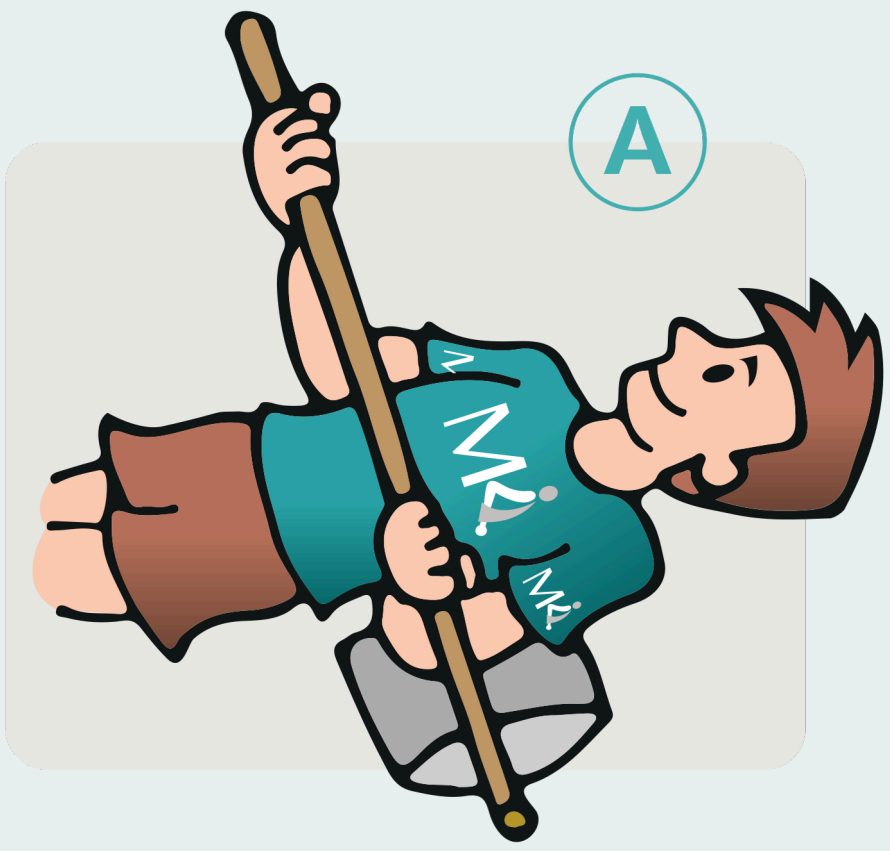


A: Deitado, entrelace as mãos ou apoie o braço orientado com a outra mão, conforme demonstrado pelo profissional.

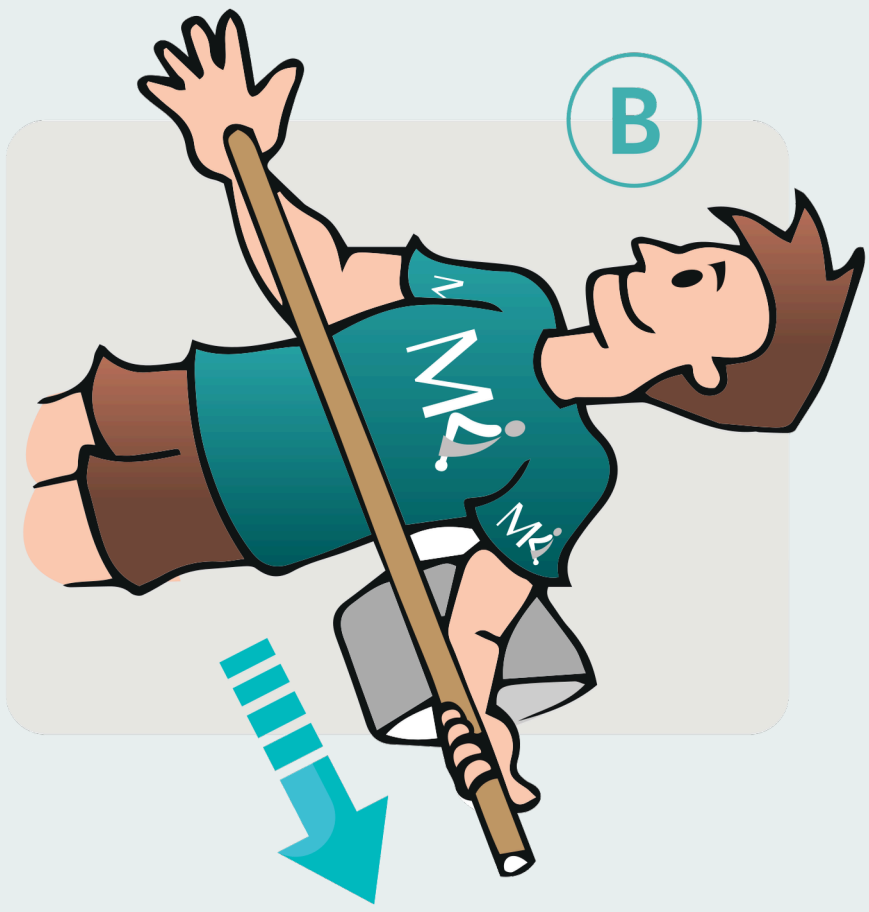


B: Com auxílio da outra mão, eleve o braço lentamente, somente até a altura liberada pela equipe. Retorne à posição inicial de forma controlada. **O tempo e o número de repetições devem seguir a orientação do fisioterapeuta.**

Movimento assistido com bastão

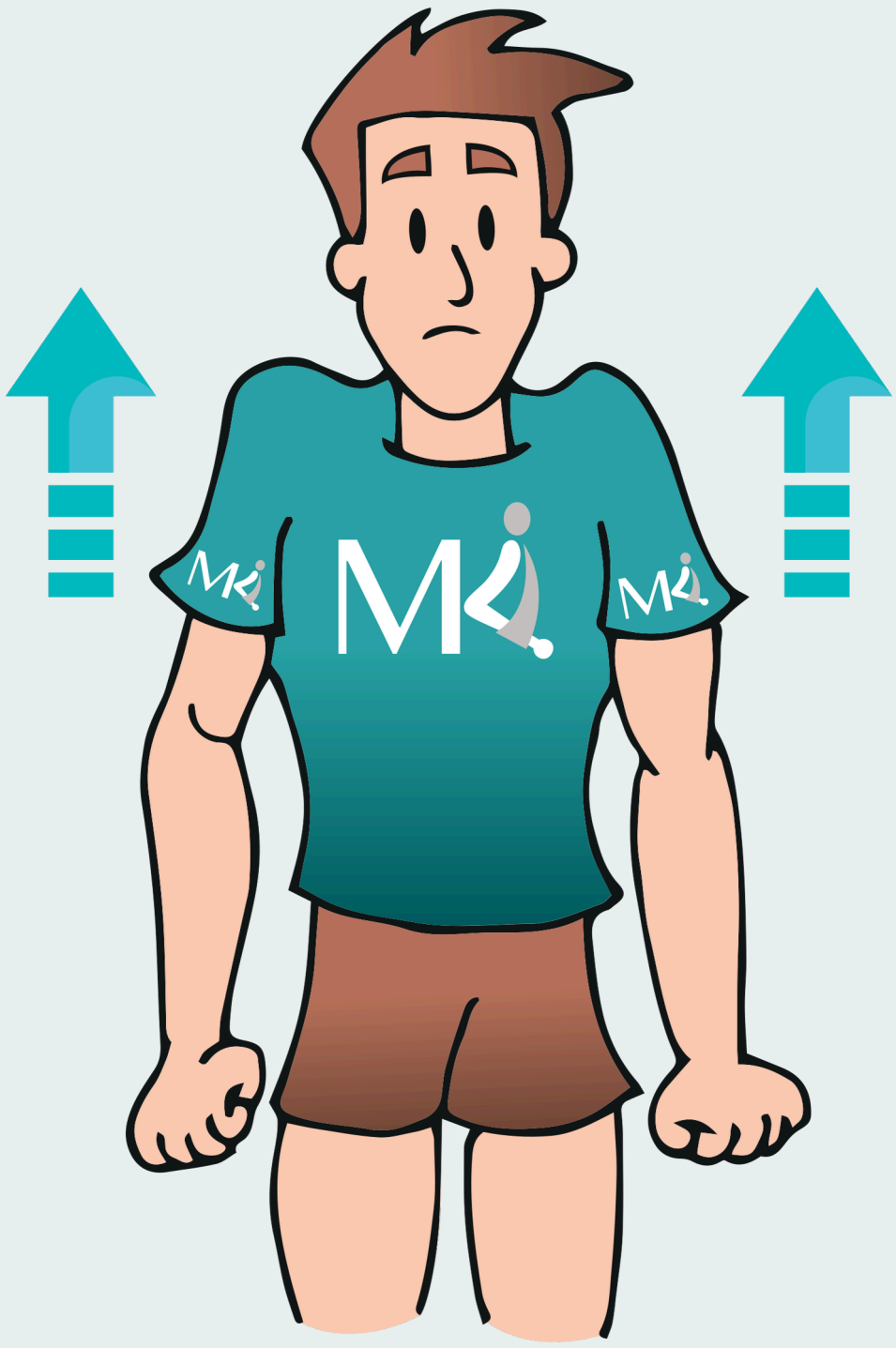


A: Deitado, mantenha os cotovelos dobrados e próximos ao corpo. Se orientado pelo profissional, utilize uma toalha dobrada para apoiar o braço do lado tratado. Segure o bastão com as duas mãos.



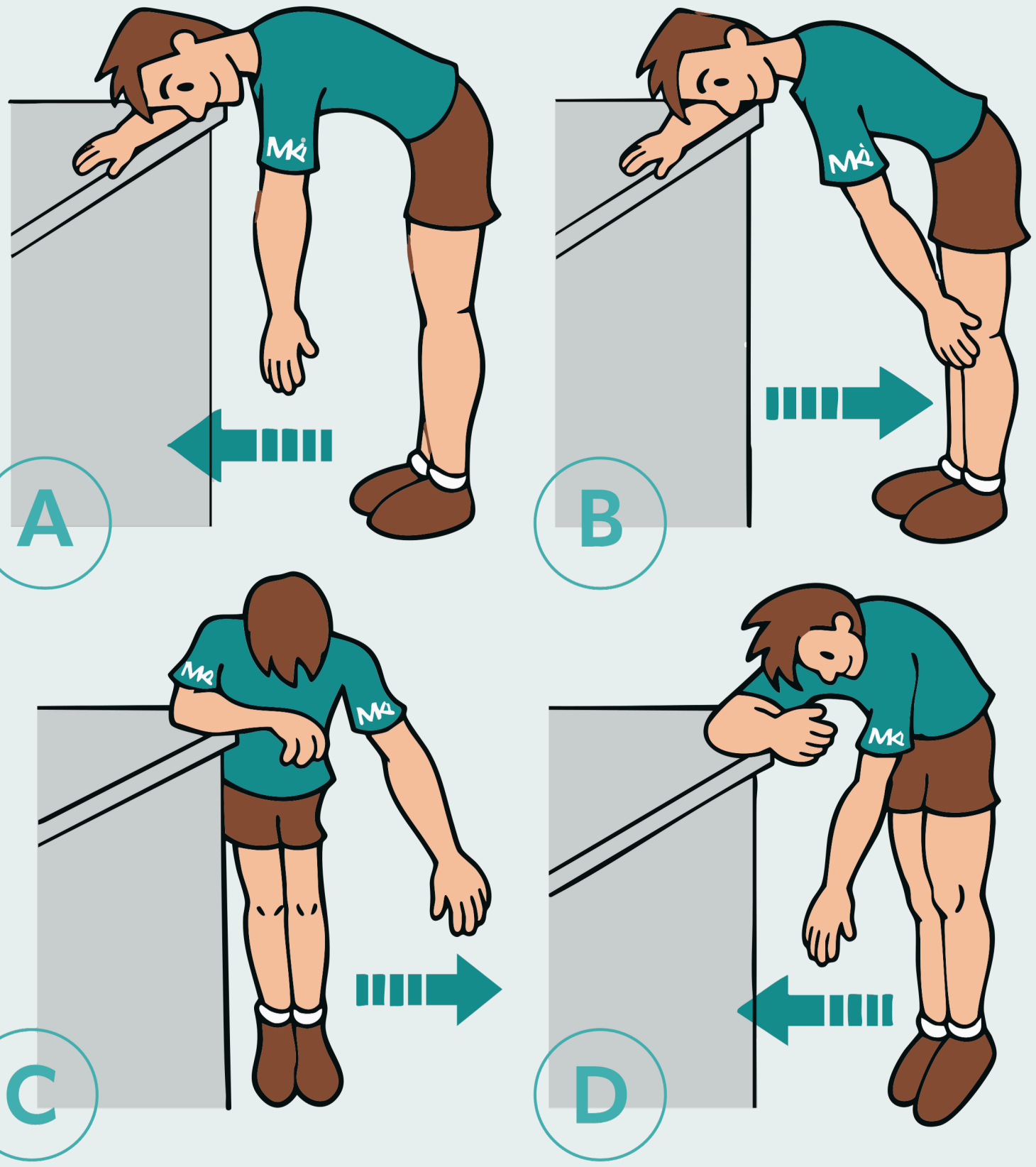
B: Com a ajuda da outra mão, conduza o bastão para mover suavemente a mão e o antebraço do lado tratado para fora, mantendo o cotovelo próximo ao corpo e respeitando a amplitude liberada. **Não force o movimento. Siga o tempo e o número de repetições prescritos.**

Mobilidade dos ombros e escápulas



Em pé ou sentado, de preferência diante de um espelho, mova os ombros suavemente conforme a orientação do profissional. Respeite a amplitude liberada e siga o tempo e o número de repetições prescritos.

Movimento pendular



Em pé, apoie a mão do lado não tratado em uma mesa ou superfície firme. Incline suavemente o tronco e deixe o braço tratado relaxado.

Faça pequenos movimentos com o corpo, permitindo que o braço balance suavemente nas direções orientadas pelo profissional.

Movimento com bastão atrás do corpo



Em pé, segure o bastão atrás do corpo. Realize o movimento somente se ele tiver sido expressamente liberado e siga a direção e a amplitude orientadas pelo profissional.

Não force o ombro nem procure atingir o limite do movimento.

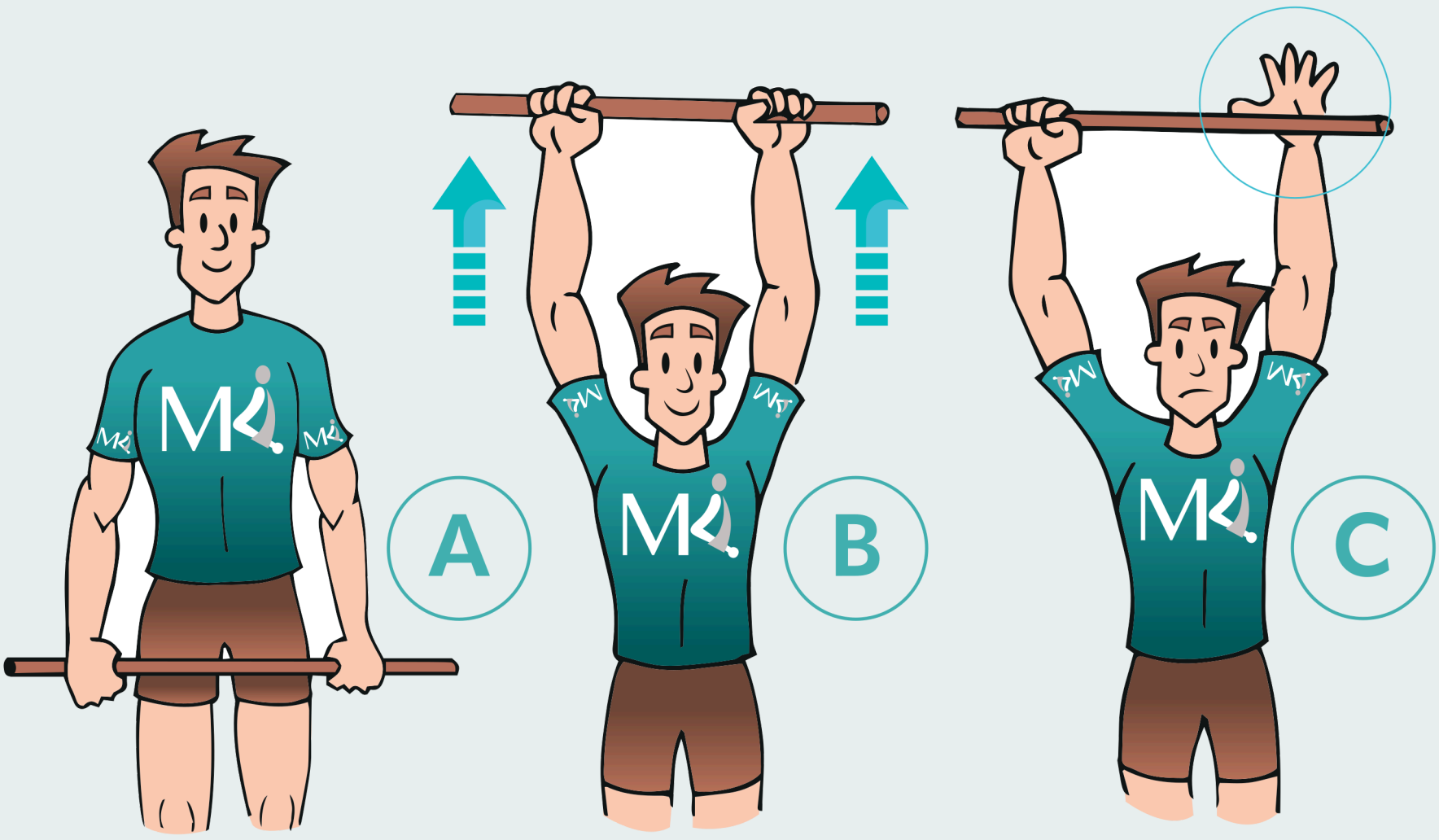
FASE 02

Mobilidade e controle do movimento

Esta fase reúne exemplos de movimentos assistidos e de controle, cuja amplitude depende da liberação individual.

Não avance para estes exercícios apenas porque terminou os anteriores.

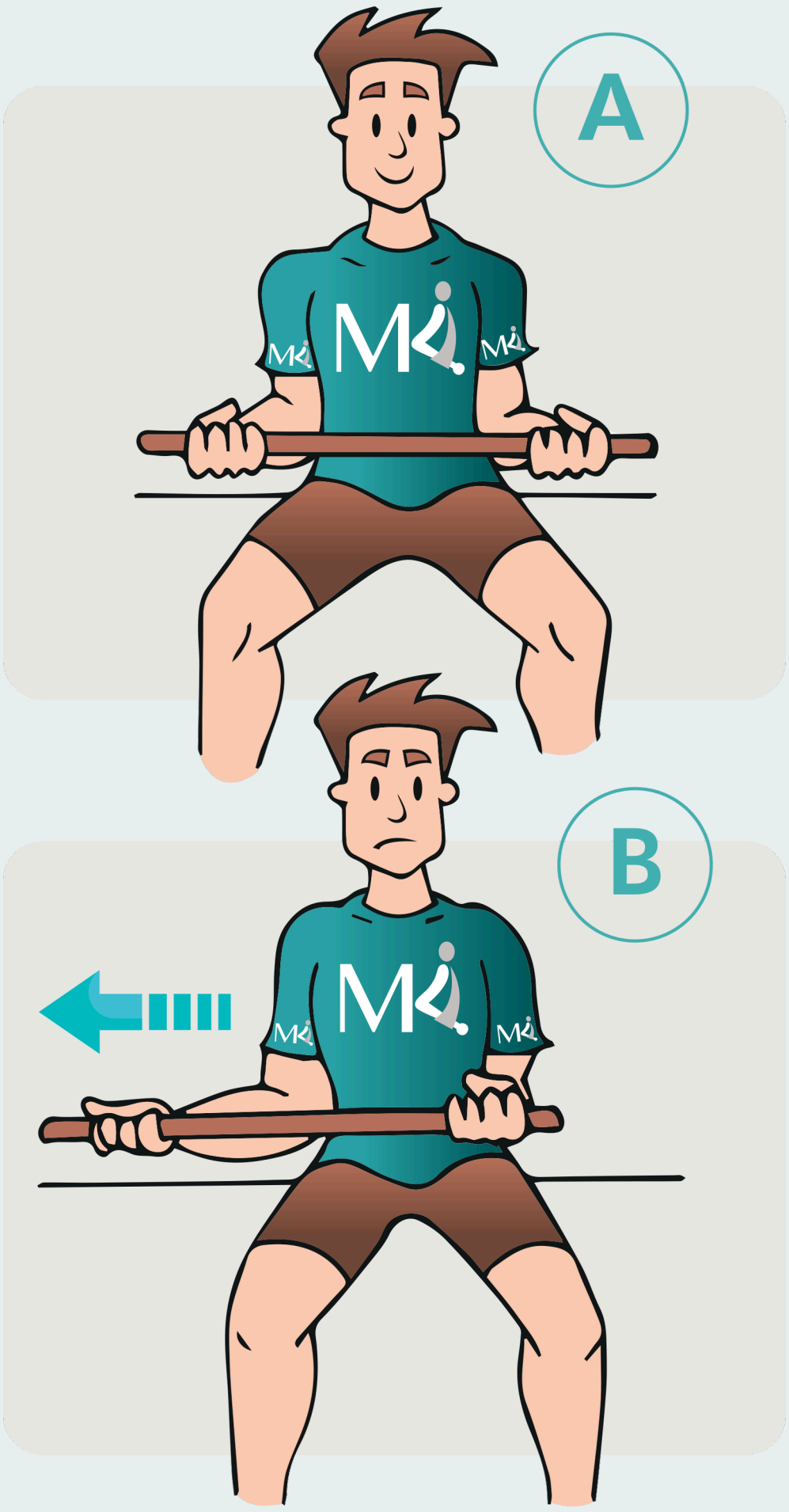
Elevação assistida com bastão



Em pé ou na posição orientada pelo profissional, segure o bastão com as duas mãos. Utilize o braço não tratado para auxiliar a elevação do outro braço, respeitando a altura liberada.

Não solte o bastão nem tente elevar o braço sem auxílio, a menos que essa movimentação tenha sido autorizada.

Rotação externa assistida com bastão



Em pé ou sentado, segure o bastão com as duas mãos e mantenha os cotovelos dobrados e próximos ao corpo.

Com a ajuda da outra mão, conduza suavemente a mão e o antebraço do lado tratado para fora, sem afastar o cotovelo do corpo. Respeite o limite de rotação orientado pelo profissional.

Alongamento cruzando o braço à frente do corpo



Em pé ou sentado, utilize a outra mão para apoiar o braço tratado próximo ao cotovelo e conduzi-lo suavemente à frente do corpo, conforme demonstrado pelo profissional.
Não force o movimento.

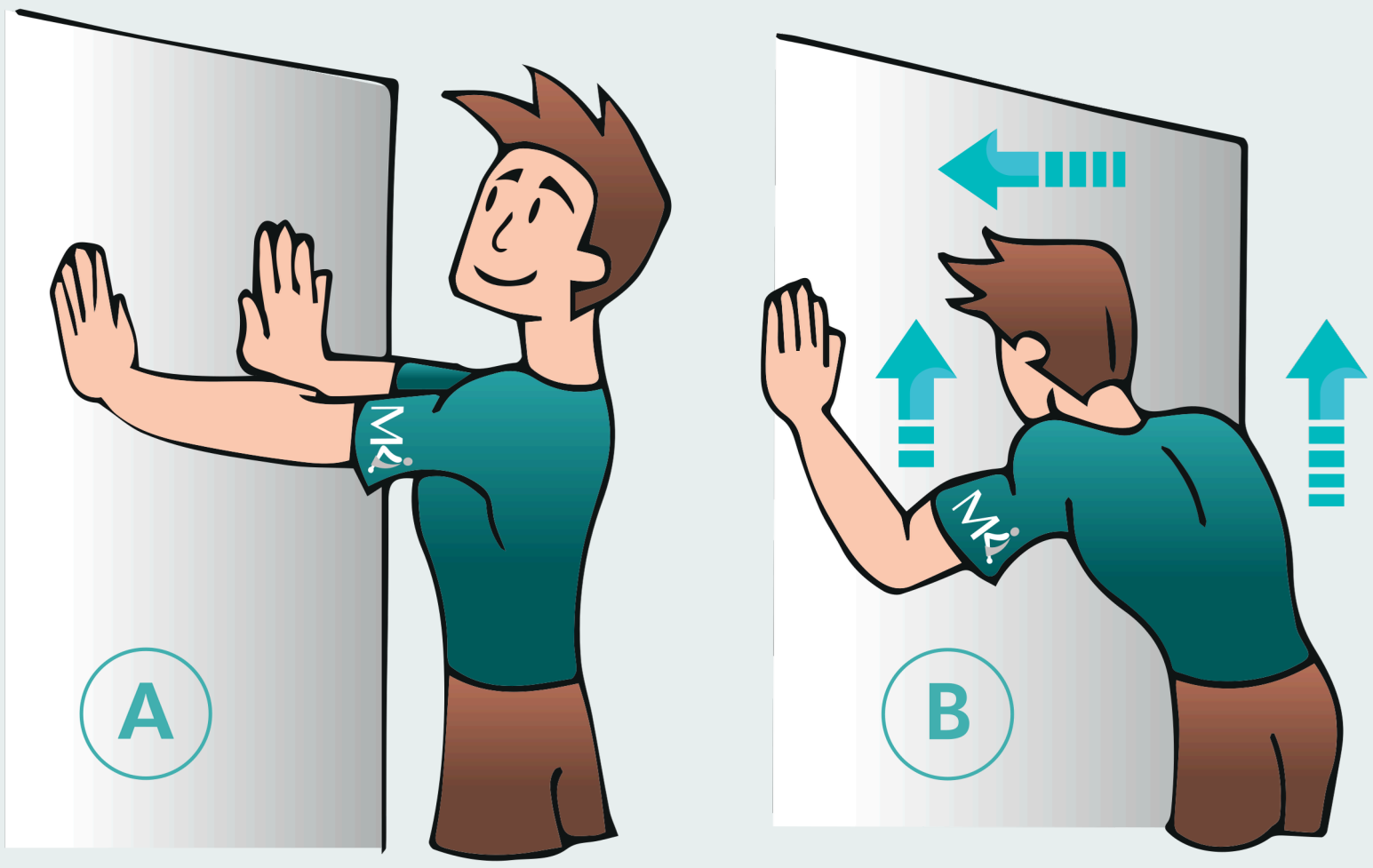
Alongamento lateral do pescoço



Incline suavemente a cabeça para o lado orientado pelo profissional, sem fazer movimentos bruscos ou puxar com força. **Respeite seus limites e as orientações recebidas.**

Exercício de mobilidade com apoio na parede

O apoio na parede pode ser utilizado para movimentos orientados de mobilidade e controle, com altura e posição adaptadas às necessidades do paciente.



A: Fique em pé, de frente para a parede.
B: Leve a cabeça em direção à parede, levando os cotovelos em direção ao teto e retorne.

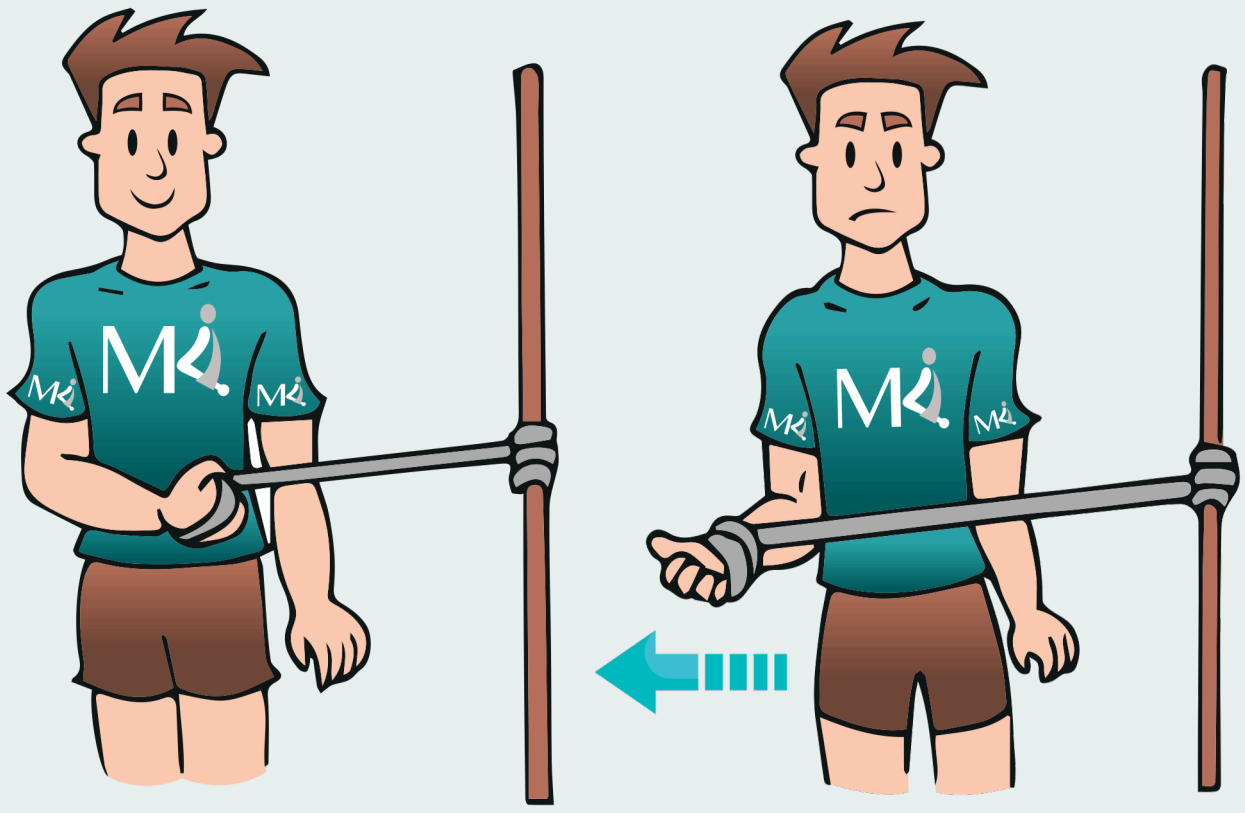
FASE 03

Fortalecimento e estabilidade

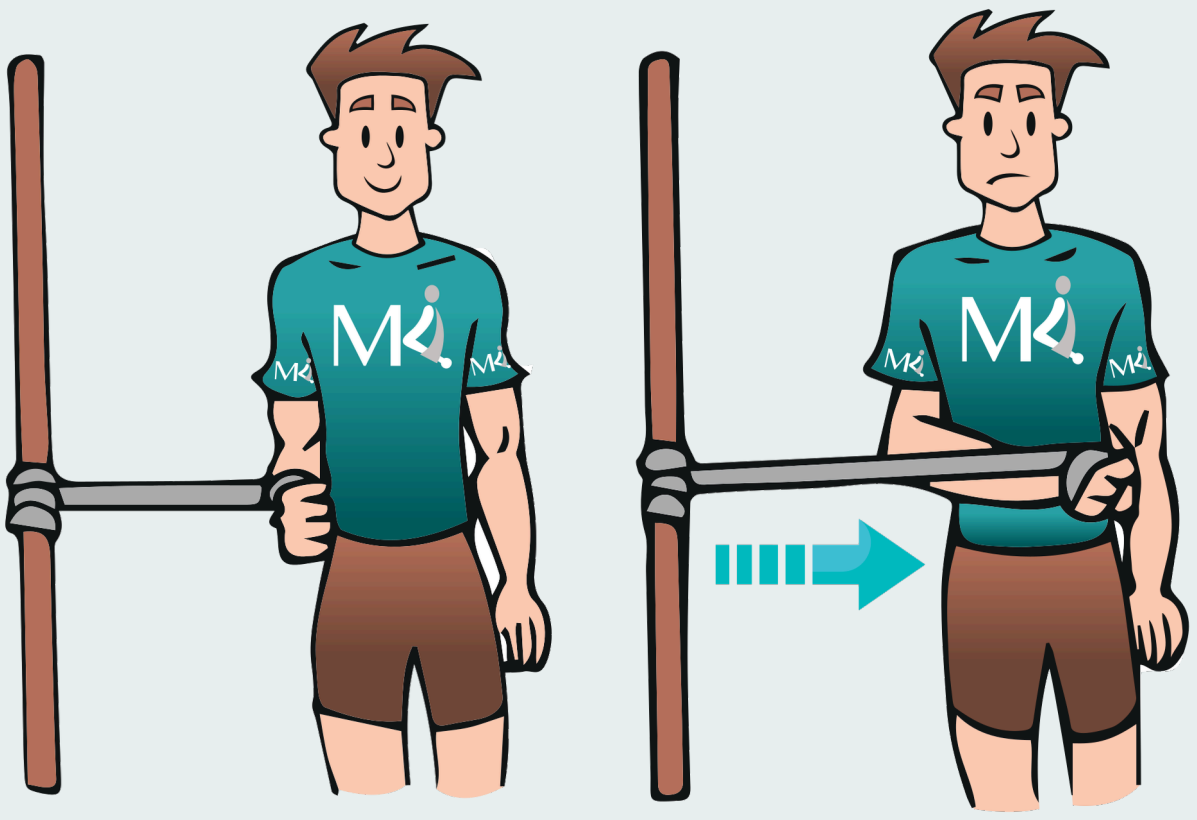
Exercícios com resistência e atividades de estabilidade exigem liberação específica. A carga, a amplitude, a duração e as repetições devem ser individualizadas.

Antes dos exercícios com elástico: fixe-o em um ponto firme e seguro, conforme demonstrado pelo profissional. Não utilize maçanetas ou portas que possam se mover.

Rotação externa e interna com elástico

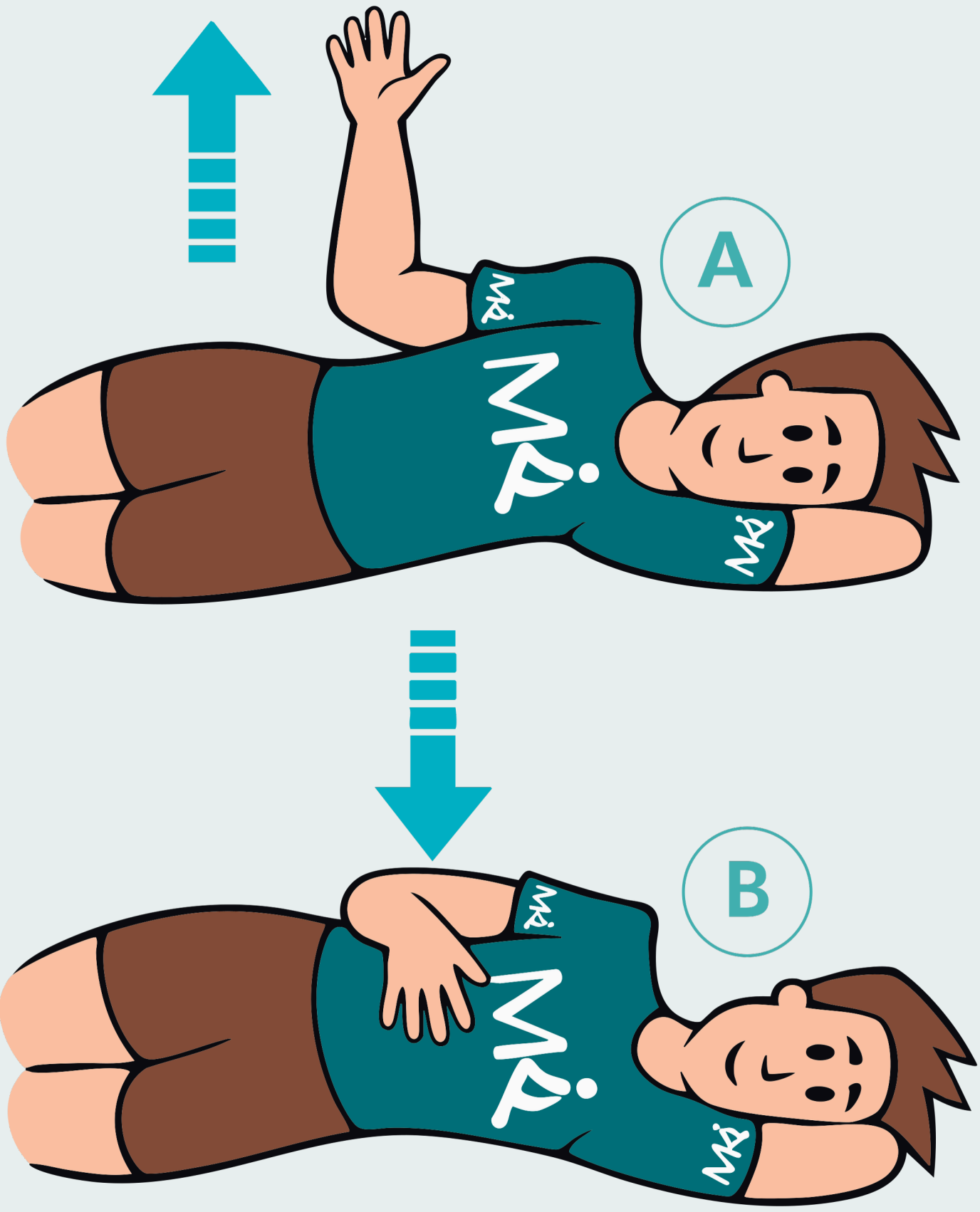


Externa: Com o cotovelo próximo ao corpo e na posição orientada, mova lentamente a mão e o antebraço para fora, respeitando a amplitude liberada. Retorne de forma controlada.



Interna: Com o cotovelo próximo ao corpo e na posição orientada, mova lentamente a mão e o antebraço em direção ao abdômen, respeitando a amplitude liberada. Retorne de forma controlada.

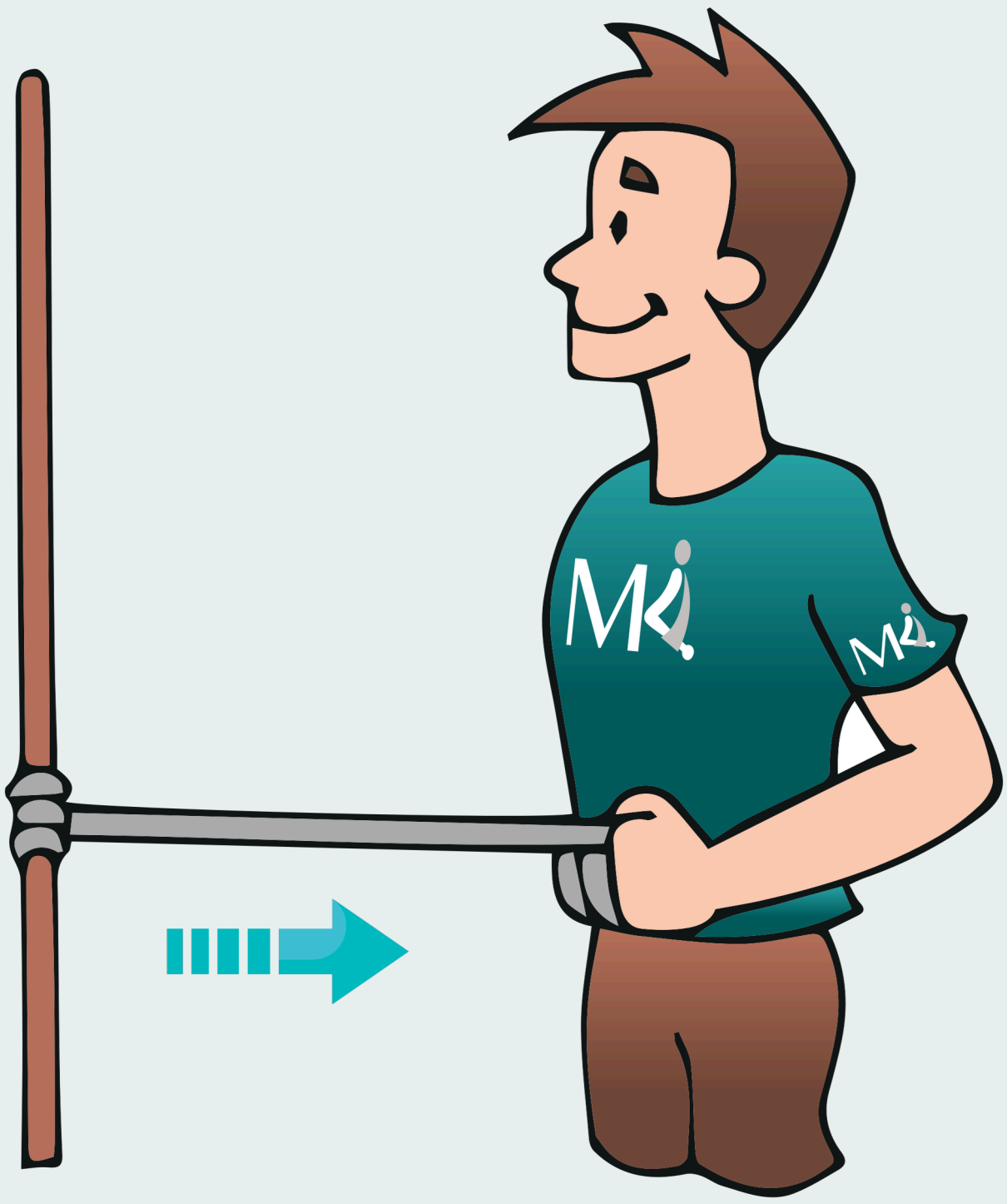
Rotação deitado de lado



Deitado de lado, mantenha o braço na posição orientada pelo profissional e realize o movimento de rotação de forma lenta e controlada.

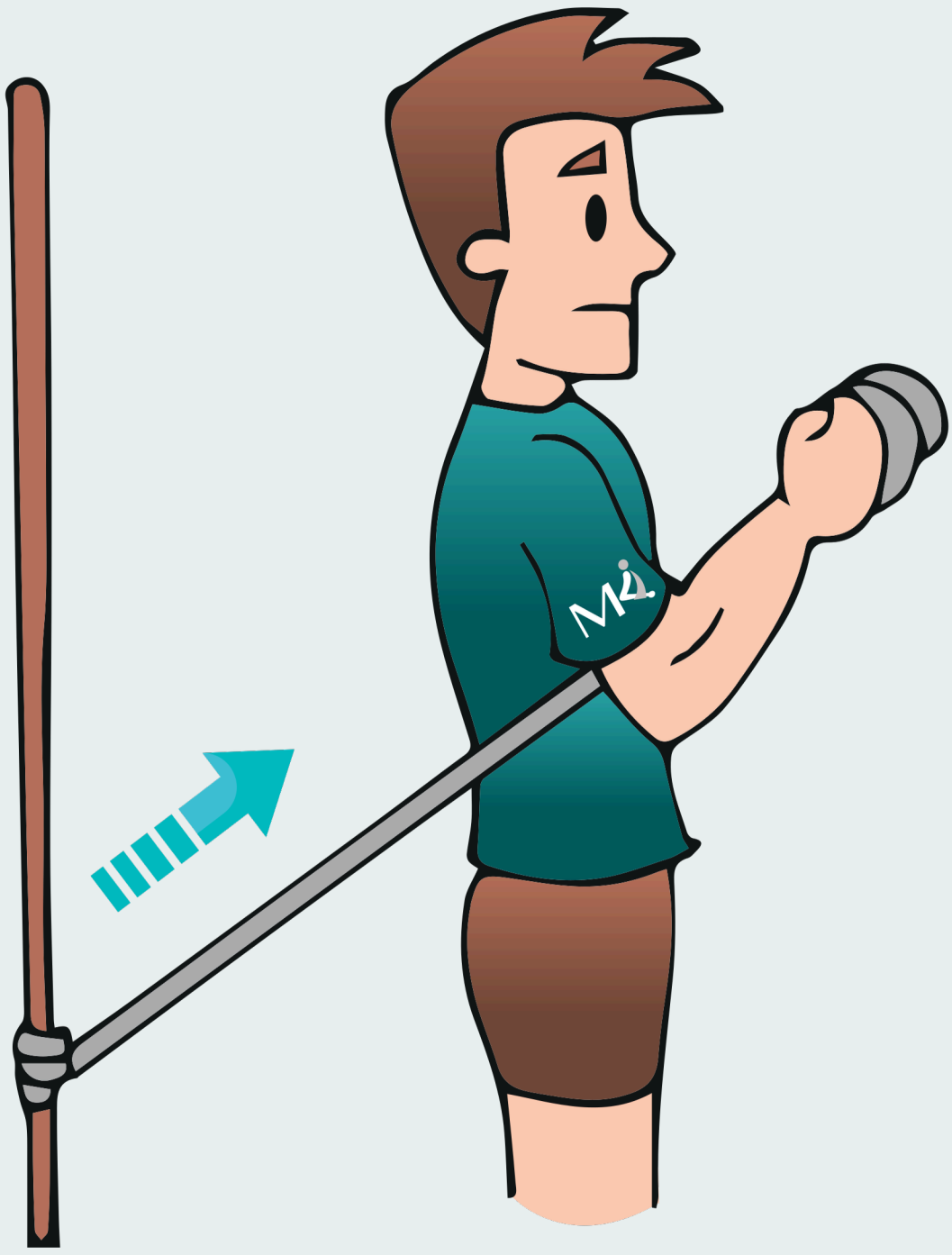
Utilize peso somente se ele tiver sido prescrito.
A amplitude deve respeitar o limite liberado pela equipe.

Remada com elástico



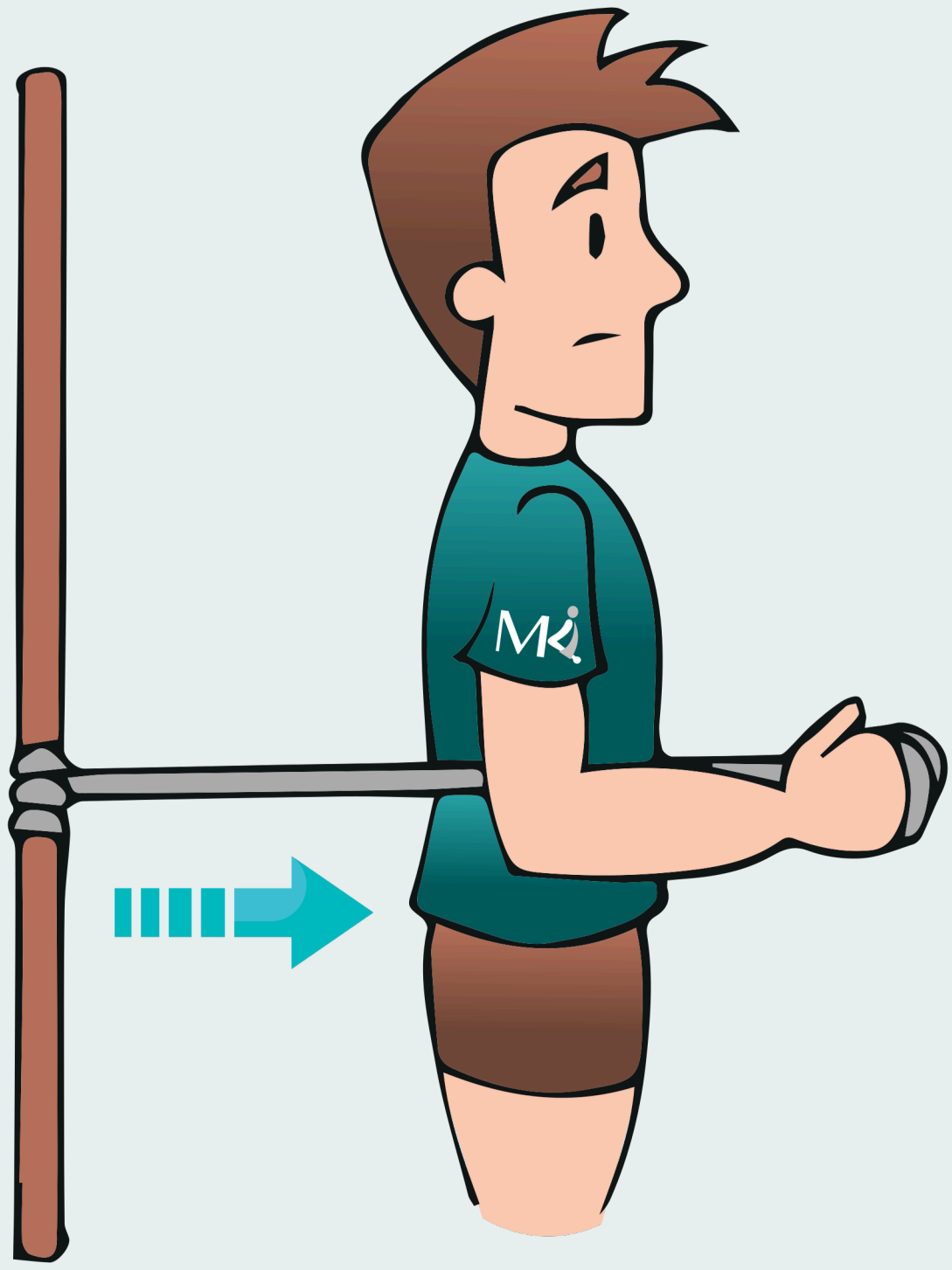
Com o elástico fixado em um ponto seguro, puxe-o lentamente, mantendo o cotovelo próximo ao corpo. **Retorne à posição inicial de forma controlada, conforme a orientação do profissional.**

Movimento com elástico em diagonal



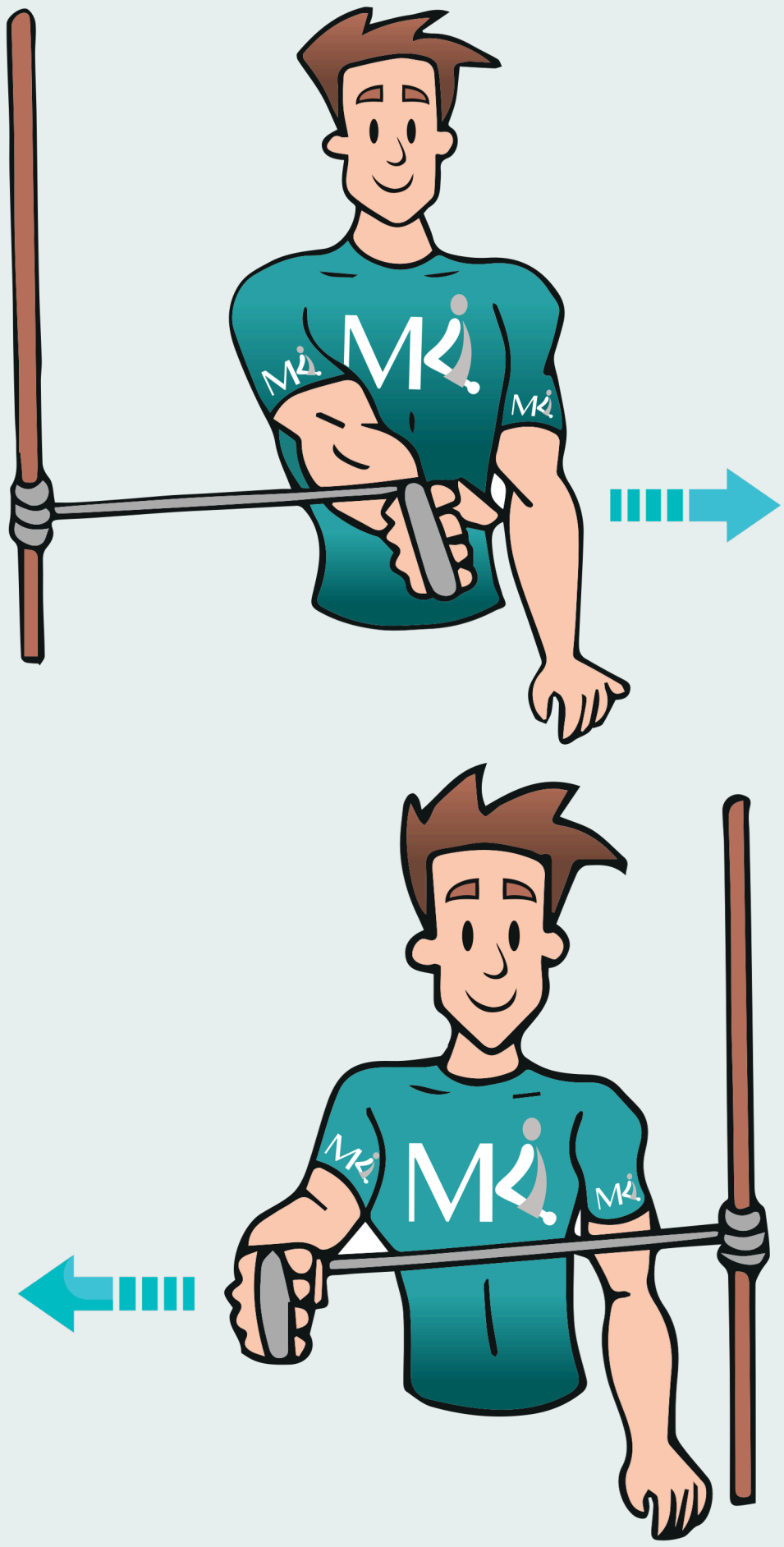
Com o elástico fixado em um ponto firme e seguro, realize o movimento em diagonal demonstrado pelo profissional, respeitando a direção e a amplitude liberadas. **Retorne lentamente à posição inicial.**

Movimento com elástico à frente do corpo



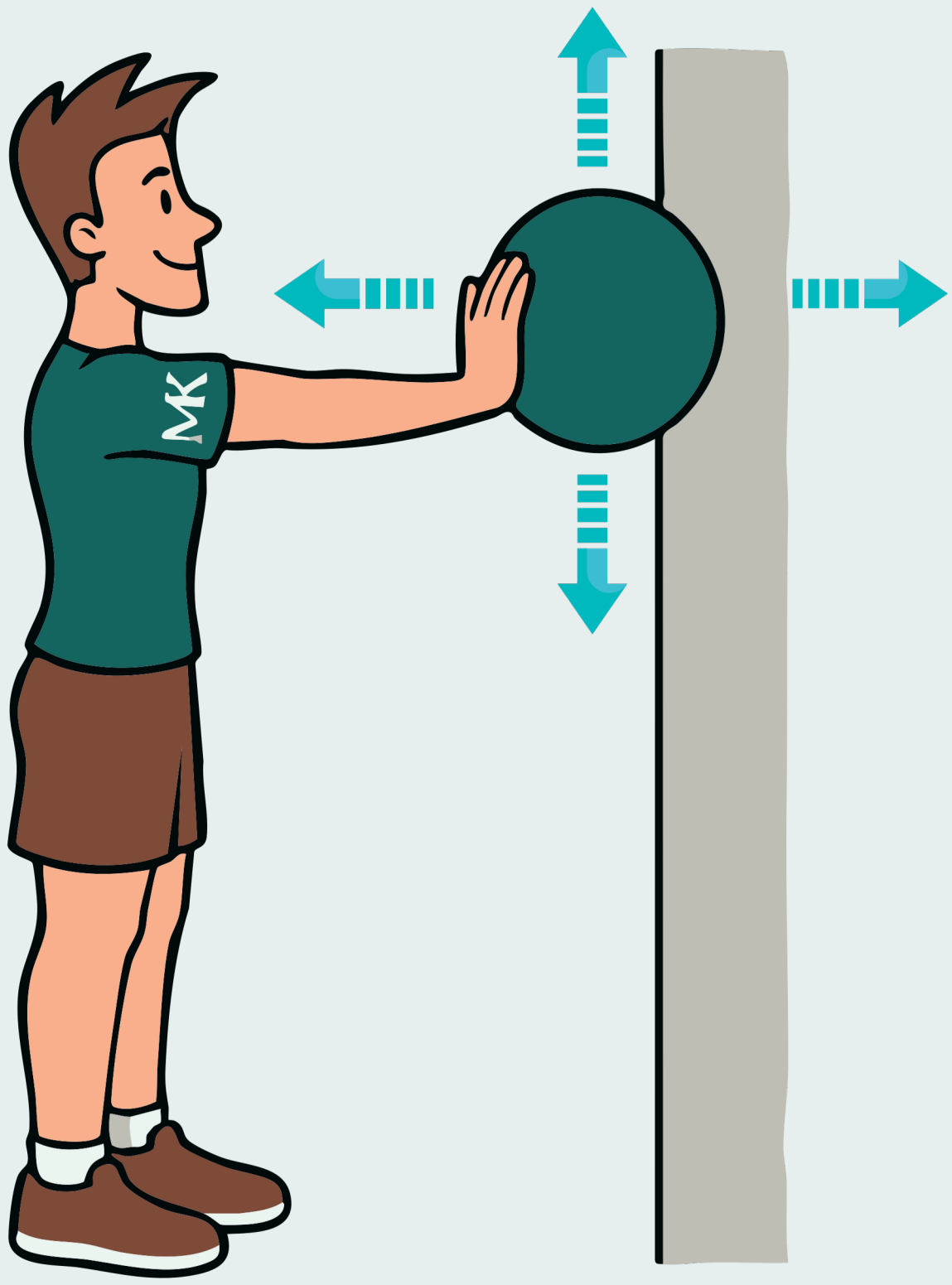
Com o elástico fixado em um ponto firme e seguro, realize o movimento à frente do corpo conforme a orientação recebida, sem buscar uma altura máxima. **Retorne de forma controlada.**

Movimentos com elástico próximos ao corpo



Com o elástico fixado em um ponto firme e seguro, mantenha a posição do braço orientada pela equipe e realize o movimento indicado, respeitando o limite permitido.
Retorne lentamente à posição inicial.

Exercício com bola na parede



Em pé, apoie a bola na parede com a mão do lado tratado e faça pequenos movimentos controlados nas direções orientadas pelo profissional.

Mantenha os dois pés apoiados no chão, salvo se houver orientação específica para outra posição. O tempo de execução deve seguir a prescrição.

Orientação final

Interrompa o exercício e entre em contato com a equipe caso apresente dor importante, piora persistente dos sintomas ou perda súbita de força.

Após uma cirurgia do ombro, realize somente os movimentos liberados pelo cirurgião e orientados pelo fisioterapeuta. A ausência de dor não significa que um movimento esteja liberado.

Os exemplos deste guia são educativos e não substituem a avaliação individual nem o plano de reabilitação do paciente.

Exercícios e limites individualizados

Exercícios liberados:

Amplitude permitida:

Séries e repetições:

Frequência:

Resistência / carga, quando indicada:

Restrições e cuidados específicos:

Data: ____/____/_____

Profissional responsável: _____

Instituto Márcio Kozonara

Fortalecimento de Ombro

www.institutomarciokozonara.com.br

www.fortalecimentodeombro.com.br