

A. ORIENTAÇÕES GERAIS

Nas primeiras 3 semanas do pós-operatório:

- não realizar movimentos ativos com o braço afetado;

- usar a suspensão de braço, retirando-a apenas para realizar os exercícios.

Durante a primeira semana do pós-operatório colocar gelo no ombro afetado, 3-5 vezes por dia, durante 15 minutos de cada vez (para controlar inchaço e inflamação). Realizar os exercícios recomendados todos os dias, de modo a garantir uma melhor recuperação das funções do ombro.

B. PLANO DE EXERCÍCIOS

0-3 semanas do pós-operatório
Movimentação passiva.

1. Inclinando-se a partir da cintura, vire a palma da mão para a frente e gire todo o braço afetado na direção dos ponteiros do relógio. De seguida, com a palma da mão virada para trás, gire o braço no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha o cuidado de manter as costas sempre direitas.

Faça 2 grupos de 10 repetições em cada direção.

2. Com o braço afetado estendido e mão encostada a uma parede, use os dedos para elevar o braço até onde lhe for possível. Mantenha esta posição durante 10 segundos. Desça o braço da mesma forma.

Repita 10 vezes.

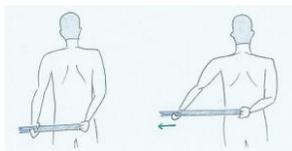
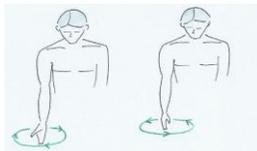
3. Deitado de barriga para cima com os braços ao longo do corpo, agarre a mão do lado afetado com a mão do lado são e eleve ambos os braços acima da cabeça. Volte à posição inicial.

Repare que o lado são deve ajudar o afetado; não realize movimentos ativos com o braço operado.

Repita 20 vezes.

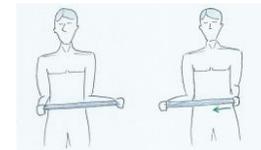
4. Com a mão do lado são agarre firmemente um pau atrás das costas e com a mão do lado afetado agarre-o levemente. Com a mão do lado são puxe horizontalmente o pau para o mesmo lado do afetado até onde lhe for possível, sem sentir dor. Mantenha a posição por 10 segundos. Volte à posição inicial.

Tenha o cuidado de manter o braço afetado sempre encostado ao seu tronco. Repita 5 vezes.



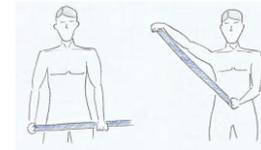
5. Com a mão do lado são agarre firmemente um pau à sua frente e com a mão do lado afetado agarre-o levemente. Com a mão do lado são puxe horizontalmente o pau para o mesmo lado do afetado até onde lhe for possível, sem sentir dor. Mantenha a posição por 10 segundos. Volte à posição inicial.

Tenha o cuidado de manter o braço afetado sempre encostado ao seu tronco. Repita 5 vezes.



6. Com a mão do lado são agarre firmemente um pau à sua frente e com a mão do lado afetado agarre-o levemente. Com a mão do lado são, faça um movimento na diagonal elevando o lado afetado até onde lhe for possível, sem sentir dor. Mantenha a posição por 10 segundos. Volte à posição inicial.

Repita 5 vezes.



4-6 semanas do pós-operatório
Exercícios isométricos.

Como aquecimento, realize os exercícios das páginas 1-2 metade das vezes sugeridas.

Após realizar todos os exercícios que se seguem, execute os alongamentos.

Coloque as mãos atrás das costas. Agarre a mão do lado do ombro afetado com a mão do lado são e movimente-as para cima e para baixo. Repita 20 vezes.



Com o cotovelo fletido empurre o braço do lado afetado contra uma superfície resistente (parede, costas de um sofá, etc.) durante 10 segundos. Repita 10 vezes.



Com o cotovelo fletido use o braço afetado para pressionar uma almofada contra o seu tronco durante 10 segundos. Repita 10 vezes.



De costas para uma parede, com os braços esticados ao longo do corpo, empurre o lado afetado contra a parede durante 10 segundos. Repita 10 vezes.



De frente para uma parede, com os braços esticados ao longo do corpo, empurre o lado afetado contra a parede durante 10 segundos. Repita 10 vezes.

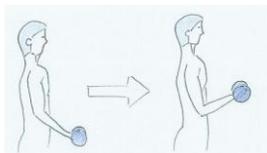


7-9 semanas do pós-operatório Exercícios isotônicos.

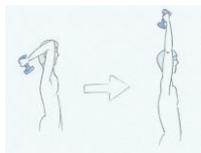
Como aquecimento, realize os exercícios das páginas 1-2 metade das vezes sugeridas.
Material necessário: garrafa de água até 50mL; elástico.

Após realizar todos os exercícios que se seguem, execute os alongamentos.

1. Com o braço afetado ao longo do corpo, flexione o cotovelo levantando uma garrafa de água. Volte à posição inicial, descendo o braço lentamente. Tenha o cuidado de manter o braço encostado ao tronco e o cotovelo alinhado com o ombro enquanto eleva a garrafa. Realize 3 grupos de 8 repetições.



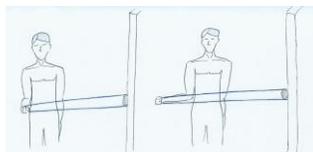
2. De pé, segurando a garrafa de água com o braço afetado, eleve o braço e flexione o cotovelo de modo a que a garrafa fique por trás da sua cabeça. Use a mão do lado sã para estabilizar. Lentamente eleve a garrafa até acima da sua cabeça. Volte lentamente a posição inicial. Tenha o cuidado de manter o ombro e o cotovelo alinhados e de não arquear as costas enquanto realiza os movimentos. Realize 3 grupos de 8 repetições.



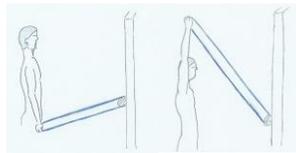
3. Prenda o elástico a um objeto estável (à maçaneta de uma porta, por exemplo) e coloque-se de lado, distanciando cerca de 30 cm da porta. Segure o elástico com o braço afetado, mantendo-o junto ao tronco e com o cotovelo fletido. Puxe o elástico na sua direção. Volte lentamente à posição inicial. Tenha o cuidado de manter o braço junto ao seu tronco enquanto realiza os movimentos. Realize 3 grupos de 8 repetições.



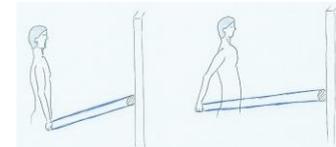
4. Siga as instruções do exercício 3, mas desta vez puxe o elástico para fora. Volte lentamente à posição inicial. Tenha o cuidado de manter o braço junto ao seu tronco enquanto realiza os movimentos. Realize 3 grupos de 8 repetições.



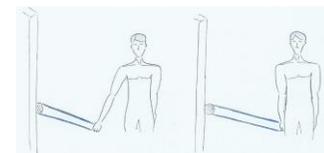
5. Prenda o elástico a um objeto estável e coloque-se de frente para este, segurando o elástico com o braço afetado ao lado do tronco. Puxe o elástico elevando o braço até acima da cabeça. Volte lentamente à posição inicial. Realize 3 grupos de 8 repetições.



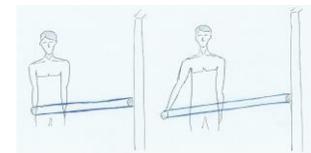
6. Siga as instruções do exercício 5 mas desta vez puxe o elástico levando o braço para trás. Volte lentamente à posição inicial. Realize 3 grupos de 8 repetições.



7. Prenda o elástico a um objeto estável e coloque-se de lado, distanciando cerca de 30 cm da porta. Segure o elástico com o braço afetado, mantendo-o esticado e afastado do seu tronco. Puxe o elástico até encostar o braço ao tronco. Volte lentamente à posição inicial. Realize 3 grupos de 8 repetições.



8. Prenda o elástico a um objeto estável e coloque-se de lado, distanciando cerca de 30 cm da porta. Segure o elástico com o braço afetado, mantendo-o junto ao seu tronco. Puxe o elástico afastando o braço do tronco. Volte lentamente à posição inicial. Realize 3 grupos de 8 repetições.



C. ALONGAMENTOS

1. Para realizar no final dos exercícios. De frente para uma porta eleve ambos os braços e agarre, com os dedos, o topo da porta. Dobre ligeiramente os joelhos para alongar. Segure por 10 segundos.



2. Deitando-se de costas, agarre a mão do lado afetado com a mão do lado sã, e eleve os braços acima da sua cabeça. De seguida solte as mãos e deslize os braços até ficarem por baixo do seu pescoço, com os cotovelos a tocarem no chão. Segure por 10 segundos.



3. Estique o braço ao longo do corpo, levando o punho até ao ombro contralateral. Pode ajudar o movimento com a outra mão. Segure por 10 segundos.

