MANUAL DE ORIENTAÇÃO

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E MANUTENÇÃO DO RPG

(Reeducação Postural Global)

ORTOCITY

ORTOPEDIA • FRATURAS • REABILITAÇÃO

Por que fazer alongamento?

Tanto uma vida sedentária, como a prática de atividade física, em maior ou menor grau, promovem o encurtamento das fibras musculares, com diminuição da flexibilidade. Nos dois casos, a consequência direta desse encurtamento de fibras é a maior propensão para o desenvolvimento de problemas em ossos e músculos. A queixa mais frequente são dores lombares, por encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca. .

Com a prática regular de alongamentos os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares.

Benefícios do Alongamento

- Reduz as tensões musculares e induz o corpo ao relaxamento;

- Previne lesões (distensões musculares, entorses);

- Melhora a postura e o esquema corporal;

- Ativa a circulação;

- Reduz a ansiedade, estresse e a fadiga;

- Previne dores;

- Auxilia no desenvolvimento da consciência corporal, melhorando a postura;

- Reduz as tensões articulares provocadas por músculos muito encurtados, que na maioria das vezes são responsáveis por problemas articulares (principalmente em idosos ou pessoas que realizam atividades repetitivas e/ou adotam posições erradas no dia-a-dia);

- Melhora a flexibilidade e a amplitude de movimentos.

Como deve ser feito

A respiração é fundamental: quando se respira fundo aumenta-se o relaxamento muscular. É a respiração que dá o ritmo ao exercício e por isso deve ser lenta e profunda.

Deve-se respeitar os seus limites. Forçar o alongamento pode causar lesões nos músculos e tendões. Não se preocupe em alongar até o limite. Aos poucos você vai ganhar flexibilidade.

Regularidade e relaxamento são ingredientes obrigatórios para um bom alongamento. Aprenda a introduzi-lo em sua rotina.

A maneira correta de alongar-se:

- ✓ Respirar lentamente e profundamente;
- ✓ Relaxar;
- ✓ Prestar atenção ao corpo;
- ✓ Concentrar-se nos músculos e articulações sendo alongados;
- ✓ Sentir o alongamento;
- ✓ Sem dor.

Exercícios diários:

Os exercícios a seguir foram selecionados para os pacientes em tratamento de RPG (Reeducação Postural Global), com o objetivo de ganho de consciência corporal e aprendizado sobre a prática correta dos movimentos e como manutenção dos resultados obtidos nas sessões realizadas na clínica com fisioterapeuta.

Exercícios Diários

Exercício 01

Alongamento dos músculos da coluna cervical: sentar com os joelhos flexionados a 90°, os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo. Inclinar a cabeça lateralmente e esticar o braço oposto como se fosse "tentar apoiar a palma da mão no chão", repetir do lado oposto. Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 02

Alongamento dos músculos da coluna cervical: sentar com os joelhos flexionados a 90° e os pés apoiados no chão. Direcionar a cabeça para o chão (com as mãos entrelaçadas atrás da cabeça). Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 03

Alongamento dos músculos anteriores dos ombros (peitorais): sentar com os joelhos flexionados a 90°, os pés apoiados no chão, entrelaçar as mãos e apoiá-las atrás da cabeça. Direcionar os cotovelos para trás. Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 04

Alongamento dos músculos posteriores das coxas e pernas: deitar de barriga para cima com um joelho flexionado e o outro estendido, colocar uma faixa no pé e puxá-la para baixo com a ajuda das mãos, não esqueça de relaxar os ombros e cotovelos. Repetir do lado oposto e realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 05

Equilíbrio I: Deitar sobre o espaguete com a cabeça, a coluna e o quadril bem apoiados, os joelhos flexionados, os pés apoiados no chão (um de cada lado do espaguete) e os braços ao longo do corpo (com as palmas das mãos abertas e para cima). Permanecer de 2 a 10 minutos.

Exercício 06

Equilíbrio II: Deitar sobre o espaguete com a cabeça, a coluna e o quadril bem apoiados e os braços ao longo do corpo (com as palmas das mãos abertas e para cima). Flexionar o quadril e o joelho a 90° (permanecer com a ponta do pé em direção ao teto) manter por 2 minutos. Repetir do lado oposto.

Exercício 07

Equilíbrio III: Deitar sobre o espaguete com a cabeça, a coluna e o quadril bem apoiados e os braços ao longo do corpo (com as palmas das mãos abertas e para cima). Flexionar ambos os quadris e os joelhos a 90° (permanecer com as pontas dos pés em direção ao teto) manter por 2 minutos.

Exercício 08

Equilíbrio IV: Deitar sobre o espaguete com a cabeça, a coluna e o quadril bem apoiados e os joelhos flexionados. Estender o braço a 180° e flexionar o quadril oposto a 60° com o joelho estendido (com a ponta do pé em direção ao teto) manter por 2 minutos. Repetir com o lado oposto.

Exercício 09

Equilíbrio V: Deitar sobre o espaguete com a cabeça, a coluna e o quadril bem apoiados, os joelhos flexionados, os pés apoiados no chão e os cotovelos flexionados a 90° (levá-los em direção ao chão). Permanecer de 2 a 10 minutos.

Exercício 10

Equilíbrio VI: Deitar sobre o espaguete com a cabeça, a coluna e o quadril bem apoiados, os joelhos flexionados, os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo (com as palmas das mãos abertas e para cima). Inclinar a cabeça lateralmente (tirá-la do apoio no espaguete), descer o ombro oposto e permanecer assim por 2 minutos. Repetir do lado oposto. Realizar 3 séries de cada lado.

Exercício 11

Alongamentos para os músculos da cintura escapular: sentar com os joelhos flexionados a 90°, os pés apoiados no chão, os braços e os cotovelos flexionados a 90°, com as mãos apoiadas nos braços. Flexionar a cabeça e o tronco (coluna dorsal). Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 12

Alongamento da região posterior (coluna dorsal e lombar): sentar com os joelhos flexionados a 90° e os pés apoiados no chão. Flexionar a cabeça e o tronco (coluna dorsal e lombar) com os braços estendidos e mãos apoiadas no chão. Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 13

Alongamento da região posterior (glúteos, coxas e coluna): sentar com os joelhos flexionados a 90°, cruzar uma perna sobre a outra. Flexionar a cabeça e o tronco (coluna dorsal e lombar), com os braços estendidos. Repetir do lado oposto e realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 14

Auto tração da coluna: sentar com os joelhos flexionados a 90° e os pés apoiados no chão. Estender os braços com as mãos entrelaçadas (como se fosse encostar as palmas das mãos no teto) manter por 1 minuto.

Exercício 15

Alongamento para região posterior (coluna): sentar com as pernas afastadas e os joelhos estendidos, flexionar o tronco (o máximo que conseguir) e levar a bola para frente. Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 16

Alongamento para a região posterior (coluna e membros inferiores): sentar com as pernas estendidas e afastadas, flexionar o tronco lateralmente (o máximo que conseguir) e levar a "bola" em direção ao pé (com a ponta dos pés em direção à barriga). Repetir do lado oposto e depois em direção anterior. Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 17

Alongamento dos músculos da coluna lombar: deitar de barriga para cima com os joelhos flexionados, abraçar um joelho e levar de encontro ao peito. Repetir do lado oposto. Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 18

Alongamento dos músculos da coluna lombar: deitar de barriga para cima com os joelhos flexionados, abraçar ambos os joelhos e levá-los de encontro ao peito. Realizar 3 séries de 30 segundos.

Exercício 19

Alongamento dos glúteos e dos músculos posteriores das coxas: deitar de barriga para cima com os joelhos flexionados, cruzar uma perna sobre a outra e com a ajuda das mãos trazer a perna de apoio (levantar o pé do chão) de encontro ao peito. Repetir do lado oposto e realizar 3 séries de 30 segundos.

Adriana Guaraná
Gestora - Reabilitação
Ortocity Serviços Médicos
CREFITO - 3/22703-FI

ORTOCITY
ORTOPEDIA • FRATURAS • REABILITAÇÃO

plenarte

Unidade Lapa
R.Brig. Gavião Peixoto,526
Tel:(11) 2117-5500

Unidade Guarulhos
R.José Maurício,12
Tel:(11)2409-7311

Unidade São Miguel Paulista
R.João Augusto de Morais,128
Tel:(11)2956-9111

Fisioterapia Lapa
R.Brig. Gavião Peixoto,552
Tel:(11) 2117-5500

Fisioterapia Guarulhos
R.Antônio F.da Silva,210
Tel:(11) 2440-7056

Fisioterapia São M. Paulista
R. João Augusto de Morais,121
Tel: (11) 2033-1247

Unidade Pirituba
Pça.Alves Barbosa,41
Tel:(11) 3991-5333

Unidade Santo Amaro
R.Alexandre Dumas,201
Tel:(11) 5687-2227

www.ortocity.com.br

ORTOCITY

ORTOPEDIA • FRATURAS • REABILITAÇÃO