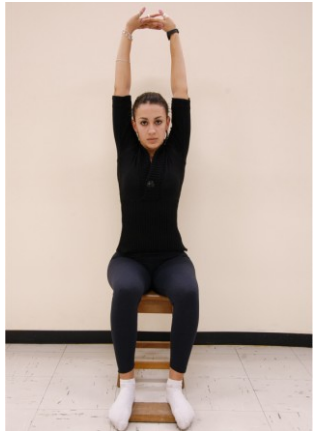
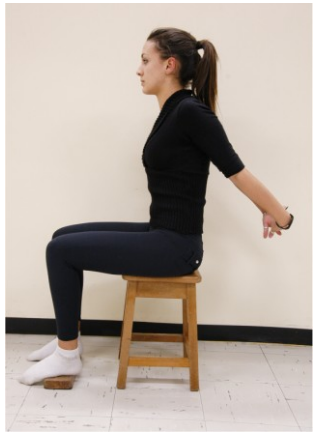
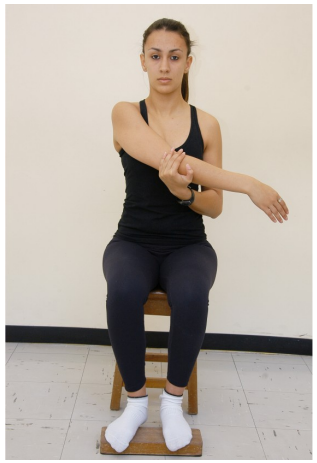
8 Entrelaçar os dedos acima da cabeça. Com as palmas das mãos voltadas para o alto, empurrar delicadamente os braços para trás e para o alto. Manter 15 segundos e relaxar.



9 Com os dedos entrelaçados às costas, rolar devagar os cotovelos para dentro enquanto estende os mesmos. Então, erguer os braços para trás e sustentar por 15 segundos.



10 Puxar delicadamente o cotovelo do braço direito com a mão esquerda através do peito em direção ao ombro esquerdo. Manter 15 segundos e repetir com o outro braço.



Este fôlder contou com a colaboração dos professores Antônio Cardoso dos Santos, Marcio Roberto Martini, Rosane Maria Nery, Cíntia Detsch Fonseca.

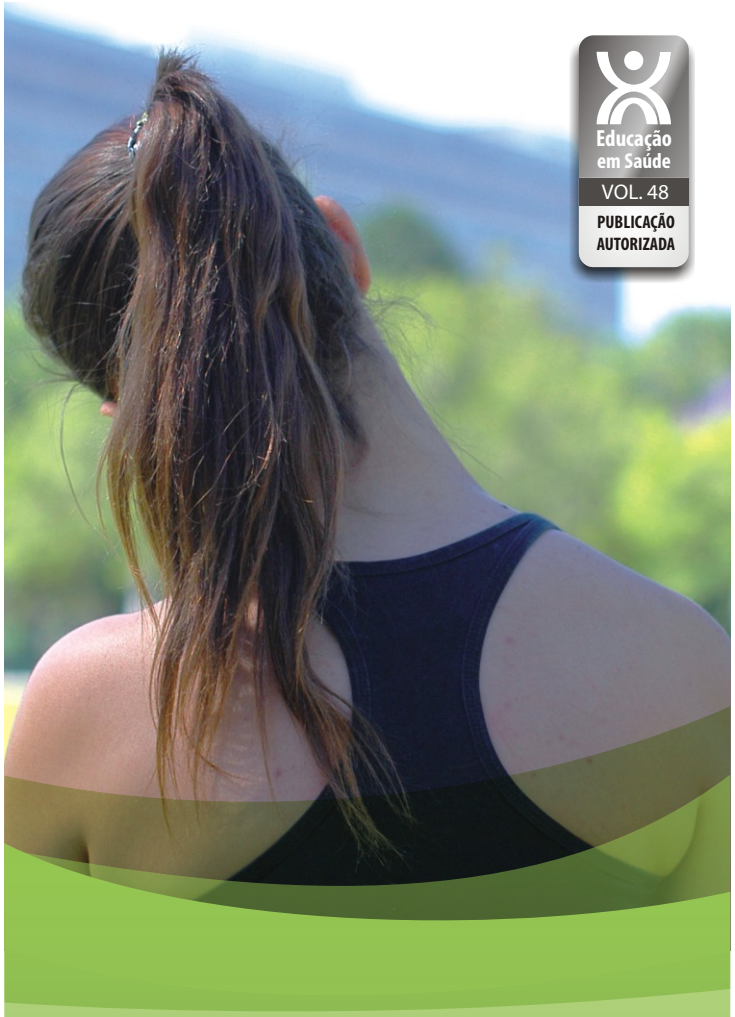
Coordenadoria de Comunicação do HCPA - dezembro/23 - PES 048 - 275218
Aprovado pelo Conselho Editorial em dezembro/23

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE FISIATRIA E REABILITAÇÃO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br



Educação em Saúde
VOL. 48
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Exercícios para

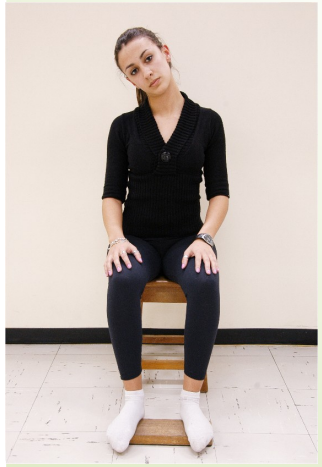
Coluna Cervical e Cintura Escapular

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

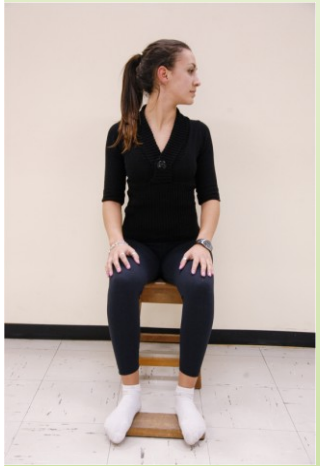
O programa de exercícios deve ser iniciado com 5 repetições de cada exercício, aumentando gradativamente até atingir 10 repetições. O ideal é realizá-lo no mínimo 3 vezes por semana.

Este programa deve ser orientado por um Profissional de Saúde habilitado.

Sentado em um banquinho, pés apoiados no solo ou sobre um apoio, costas retas:



1 Levar a orelha na direção do ombro, voltar e corrigir, repetir para o outro lado;

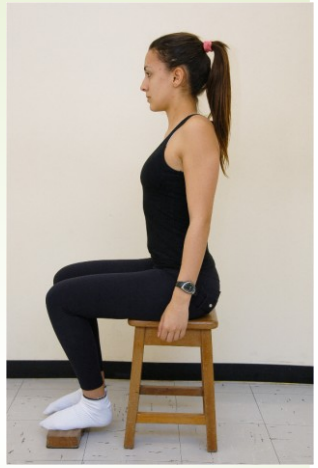


2 Girar a cabeça olhando por cima do ombro, parar no meio para corrigir, repetir para o outro lado;

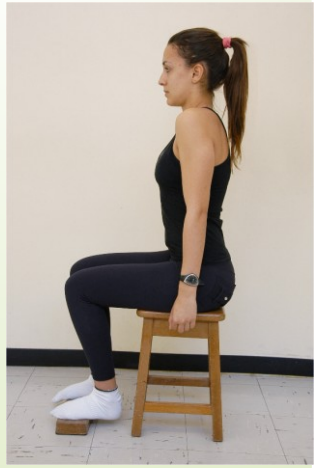
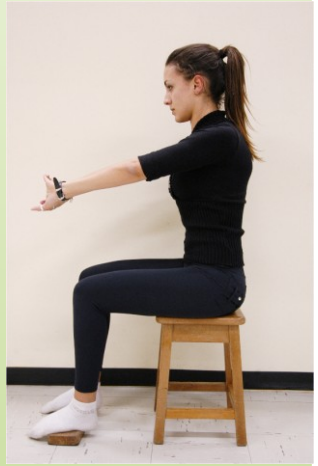
3 Levar o queixo na direção do peito, voltar e corrigir.

4 Elevar os ombros e relaxar.

5 Girar os dois ombros para trás.



6 Girar os dois ombros para a frente.



7 Entrelaçar os dedos à frente, na altura dos ombros. Virar as palmas das mãos para fora e estender os cotovelos à frente. Manter 15 segundos e relaxar.