

SPMFR

**Sociedade Portuguesa de
Medicina Física e de Reabilitação**



EXERCÍCIOS PARA OMARTROSE/ PÓS-OPERATORIO DE ARTOPLASTIA DO OMBRO / PÓS-FRACTURA PROXIMAL DO OMBRO

NOTAS PRÉVIAS:

- Realizar os exercícios diariamente, de forma calma, pausada com roupa e calçado adequados, num ambiente tranquilo.
- Deve ter noção de alguns conceitos para a realização dos exercícios:
Repetições: número de vezes que determinado movimento é repetido.
Séries: refere-se a um conjunto de exercícios, cada um com o seu número de repetições. Cada série pode também ser repetida.
Repouso: É o período de pausa entre uma série e outra. Poderá fazer 1 minuto de repouso entre cada série.
- Durante o exercício não deverá sentir dor.
- Se sentir dor ligeira (não superior a 3 numa escala de 0 a 10) durante a execução do um exercício deverá diminuir o número de repetições e/ou de séries
- Em caso de alteração de sintomas consulte o seu médico fisiatra.

Exercícios iniciais 2 a 4 vezes por dia:

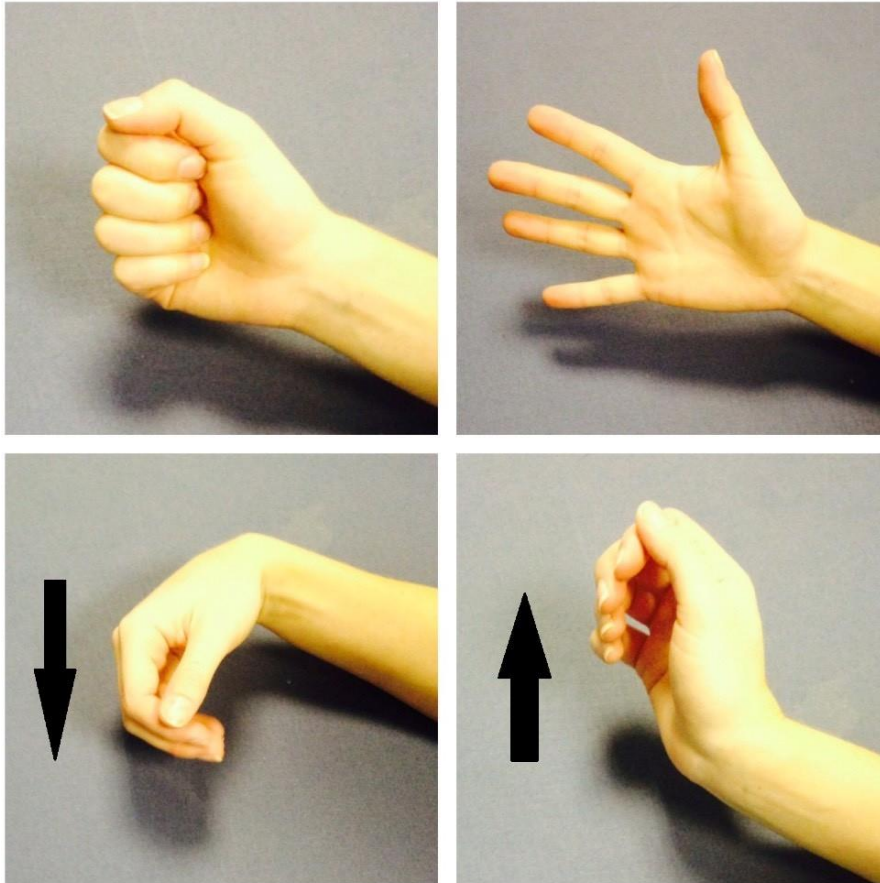
Flexão e extensão dos dedos e do punho

Abrir e fechar a mão 10-15 repetições - 3 séries

Flexão e extensão dos dedos e do punho

Abrir e fechar a mão 10-15 repetições - 3 séries

Movimentar o punho para cima e para baixo 10-15 repetições.



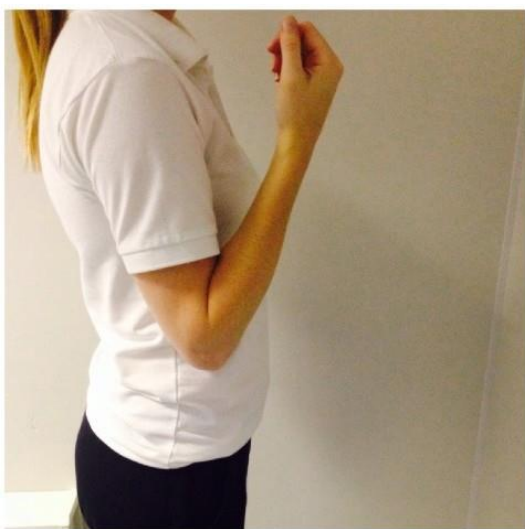
Segurar uma bola de meias (por exemplo) e apertar a mesma durante 5 segundos, sempre que não haja dor, repetir 10 vezes.

Flexão e extensão, pronação e supinação (imagens de baixo) do cotovelo e antebraço.

Poderá utilizar o braço contrário para apoiar o movimento.

Evitar dor.

Repetir 10-15 vezes - 3 séries



Correcção postural dos ombros

Retrair os ombros e aproximar as omoplatas como na imagem inferior. Manter a posição por 20-30 segundos e repetir 5 vezes.

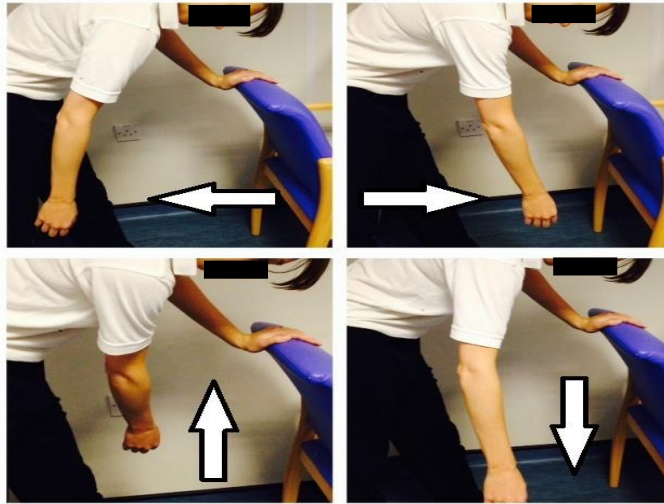
Evitar elevar / encolher os ombros. 10 repetições - 3 séries



Exercícios pendulares de Codman.

Em pé, incline-se para a frente apoiada na mão do braço não lesionado numa mesa / cadeira como nas imagens. Relaxar o braço lesionado e fazer movimentos pendulares suaves em círculo, da frente para trás e da esquerda para a direita (de forma suave e distância curta).

Inicialmente por 30 segundos, depois 1 a 2 minutos, se não houve agravamento da dor. Importante estar relaxado - 3 séries

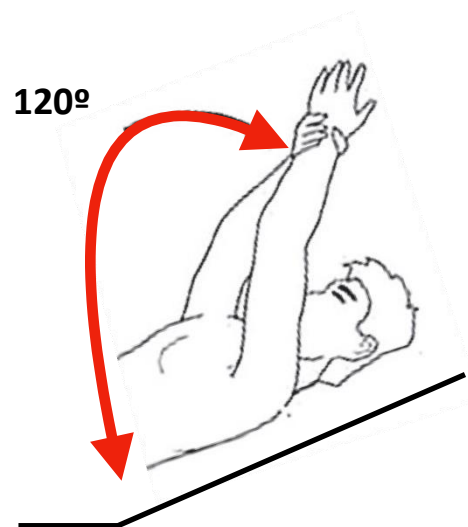
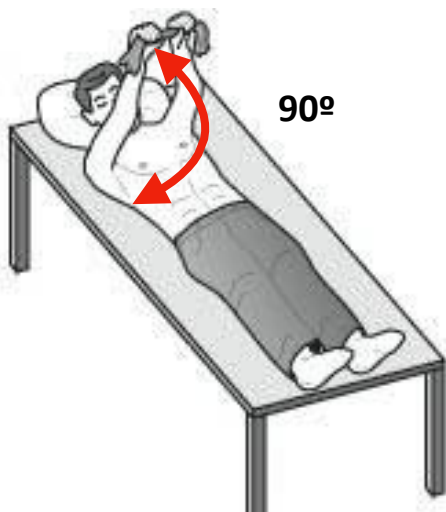


Se antecedentes de Artroplastia Total do Ombro recente:

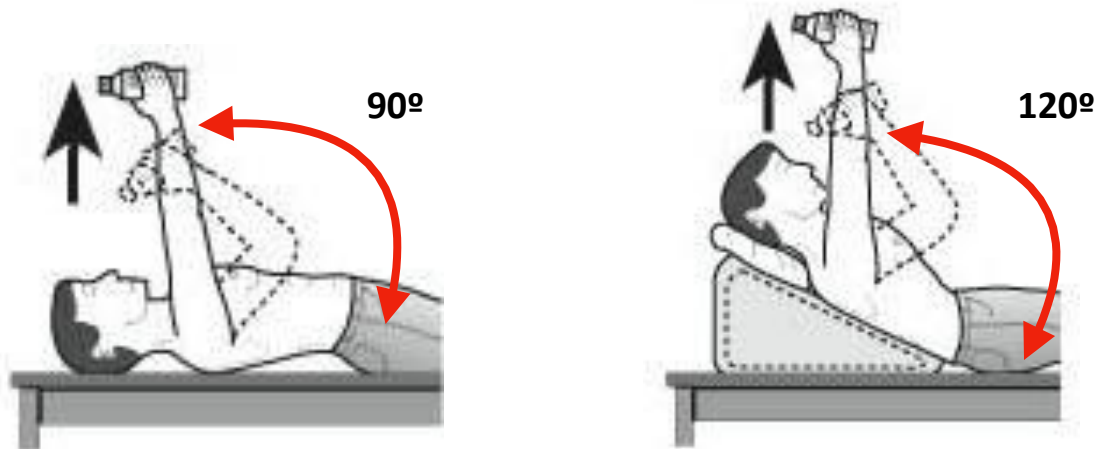
Exercício para mobilização auto-passiva em flexão.

3 etapas, evoluir de 2 em 2 semanas, inicialmente 2 séries de 10 repetições, se toleradas passar a 3 séries.

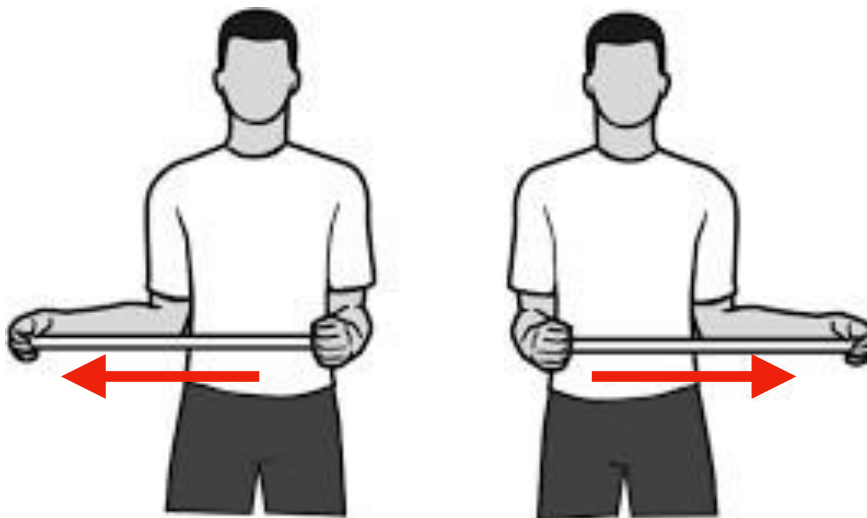
1ª Etapa: Com recurso à mão contra-lateral inicialmente, se tolerar evoluir para toalha ou bastão / cabo de vassoura (exemplos nas imagens)



2ª Etapa: Com recurso garrafa de água de 25 ou 33 cl (por exemplo). Se apresentar muitas oscilações no movimento reduzir / retirar o objecto ou manter-se na 1ª etapa.



3ª Etapa: Com recurso a bastão / cabo de vassoura, exercício para iniciar rotações externa até 30º e evoluir até 45º conforme tolerância



4ª Etapa: Exercício para ganho de flexão em cadeia cinética fechada



Nota:

Deslizar a mão e simultaneamente inclinar o tronco até ao ponto de início de dor. Aumentar de forma gradual a distância alcançada.