

**SPMFR**

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



## EXERCÍCIOS PARA PATOLOGIA DA COIFA DOS ROTADORES/ CONFLITO SUBACROMIAL

### NOTAS PRÉVIAS:

---

Notas Prévias:

Estes exercícios têm com o objectivo promover uma correcção da postura e biomecânica do complexo articular do ombro.

- 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.

São úteis se:

- Dor no ombro de predomínio nocturno, com acentuação à elevação do braço nos planos acima da cabeça, limitação / dor nos movimentos de mão à nuca, à lombar e ao ombro contrário
- Realizar os exercícios diariamente, de forma calma e com particular atenção às posturas iniciais e finais do exercício, tal como apresentado nas imagens
- Durante o exercício não deverá sentir dor maior que grau 3 numa escala de 0-10 (sendo 0 - sem dor e 10 - dor máxima)
- Caso sinta aumento de dor ao longo das repetições, deve interromper a série, repousar e retomar assim que melhorar com atenção à postura, pois pode ser o foco do aparecimento da dor.
- Todos os movimentos devem ser realizados de forma controlada e sem sustar a respiração, mantendo sempre tensão do elástico ao longo de toda a execução.
- Em caso de alteração de sintomas consulte o seu médico fisiatra

Nota: Em todos os exercícios, se sentir muita tensão / cansaço na região entre a cervical e os ombros (músculo trapézio superior), pode significar que está a elevar os ombros como compensação, pare, execute e corrija o movimento em frente a um espelho.

### **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 – 2-3 séries



**Exercício para fortalecimento do músculo serrátil anterior. 2-3 séries de 10-15 repetições:**

- Muito importante ter o cuidado em não subir / encolher os ombros.
- Com as palmas das mãos direcionadas para a linha média, mantendo o elástico sempre em tensão, braços perpendiculares ao tronco.
- Não reduzir a tensão do elástico ao longo da execução
- Partindo da posição inicial, mantendo o afastamento dos braços, realizar movimento de afastamento das omoplatas (protração) empurrando o elástico paralelo ao solo e distanciando as mãos do tronco, associado à expiração.
- Não inclinar o tronco anteriormente, movimento apenas nas omoplatas.
- No retorno à posição inicial, movimento lento e controlado associado à inspiração.



Início do exercício



Final do exercício

**Exercício para fortalecimento dos músculos trapézio (porção inferior), serrátil anterior.**

2-3 séries de 10-15 repetições:

- Muito importante ter o cuidado em não subir / encolher os ombros.
- Com as palmas das mãos direcionadas para a linha média, mantendo o elástico sempre em tensão, realizar uma elevação dos braços
- Manter o afastamento das mãos e cotovelos ao longo da execução, sem nunca reduzir a tensão do elástico.



Início do exercício



Final do exercício

**Exercício para fortalecimento dos músculos trapézio (porção inferior e média), rombóides e grande dorsal.**

2-3 séries de 10-15 repetições:

- Muito importante:

- Não subir/encolher os ombros
- Cotovelos não devem ultrapassar a linha do ombro no fase da puxada
- Não realizar uma extensão total do cotovelo.

- Mantendo o elástico sempre em tensão, realizar a puxada com uma boa ativação dos músculos posteriores no sentido de aproximação das omoplatas, sem elevação dos ombros e com estabilização abdominal.

- No limite da puxada manter a posição de aproximação das omoplatas em contração isométrica durante 3 a 5 segundos antes de retomar a posição inicial.



Início do exercício



Final do exercício

**Exercício para fortalecimento do músculo trapézio (porção média).**

2-3 séries de 10-15 repetições:

- Muito importante não subir/encolher os ombros.
- Com as palmas das mãos direcionadas para cima, mantendo o elástico sempre em tensão, realizar uma abdução horizontal do braço (afastamento das mãos) até à linha do ombro
- Garantir uma boa ativação dos músculos posteriores, realizando a aproximação das omoplatas no final do movimento.

**Vista frontal**



Início do exercício



Final do exercício

**Vista Oblíqua**



## **Exercícios para fortalecimento dos músculos rotadores externos do braço.**

### **2-3 séries de 10-15 repetições:**

- Importante ter o cuidado em não deixar os ombros rodarem para a frente e não realizar pressão do braço contra o tronco
- Realizar exercício com as palmas das mãos direcionadas para cima
- Mantendo o elástico sempre em tensão, realizar uma rotação externa do braço, como demonstrado nas imagens
- No final da rotação externa, direcionar as omoplatas para trás e para baixo (movimento mínimo - ativação do músculo trapézio inferior)
- Durante a execução do exercício apenas o braço se movimenta, como que desenhando uma circunferência em que o centro de rotação é o cotovelo.

### **Exemplo 1**



Início do exercício



Final do exercício

### **Exemplo 2**



SPMFR – Todos  
Direitos reservados