

SPMFR

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



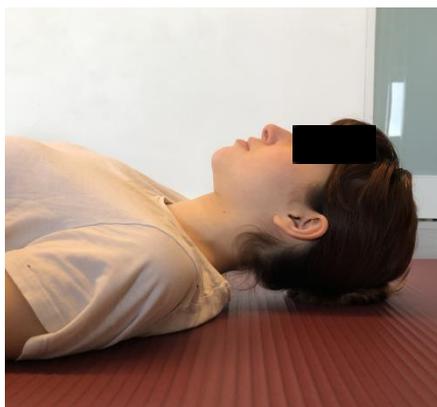
CERVICALGIA INESPECÍFICA

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.

1. Empurrar a cabeça

- . Inspire fundo e, durante a expiração, faça força com a parte de trás da cabeça contra o colchão encolhendo o queixo. Aguentar cerca de 5 segundos.
- . Repetir 10 a 15 vezes.
- . Fazer 1 sessão por dia.



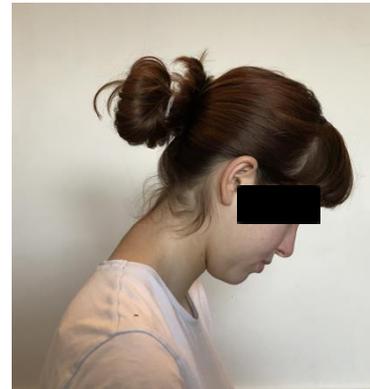
2. Crescer sentada

- .Levar o queixo suavemente em direção ao pescoço e ao mesmo tempo, fazer crescer o pescoço em direção ao teto.
- .Aguentar cerca de 5 segundos.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



3. Dobrar a Cabeça para a Frente

- .Encolher suavemente o queixo e levá-lo ao peito.
- .Aguentar cerca de 5 segundos.
- .Este exercício também pode ser feito deitado para desenvolver a força.
- .Repetir 10 a 15 vezes. Fazer 2 sessões por dia.



4. Inclinar a cabeça

- . Começar com a cabeça centrada ao meio e o queixo ligeiramente encolhido.
- . Levar a orelha em direção ao ombro.
- . Aguentar cerca de 5 segundos.
- . Fazer para o outro lado.
- . Repetir 10-15 vezes.
- . Fazer 2 sessões por dia.



5. Rodar a Cabeça

- .Começar com a cabeça centrada ao meio e o queixo ligeiramente encolhido.
- .Rodar a cabeça para um lado.
- .Aguentar cerca de 5 segundos.
- .Rodar para o outro lado.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



6. Rodar os ombros

- .Levar os ombros para cima e rodar para trás.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



7. Flexão Isométrica

- .Colocar as pontas dos dedos indicadores na testa.
- .Devagar, fazer força na testa contra os dedos como se estivesse a olhar para o chão.
- .Resistir 5 segundos.
- .Fazer força e relaxar devagar.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



8. Flexão Isométrica

- .Colocar a(s) mãos na parte de trás da cabeça.
- .Devagar, fazer força com a cabeça contra os dedos como se estivesse a tentar olhar para o tecto.
- .Resistir cerca de 5 segundos. Fazer força e relaxar devagar.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



9. Flexão Lateral Isométrica

- .Colocar a ponta do dedo indicador ou elástico na região temporal.
- .Devagar, fazer força contra o dedo (ou elástico) ao tentar levar a orelha em direcção ao ombro.
- .Resistir cerca de 5 segundos.
- .Repetir para o outro lado.
- .Fazer força e relaxar devagar.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



10. Rotação Isométrica

- .Colocar a ponta do dedo (ou elástico) indicador na região temporal.
- .Devagar, fazer força na cabeça contra o dedo (ou elástico) como se quisesse rodar a cabeça para esse lado .
- .Resistir cerca de 5 segundos.
- .Repetir para o outro lado.
- .Fazer força e relaxar devagar.
- .Repetir 10 a 15 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



11. Alongamento

- . A mão do lado que vai ser alongado fica debaixo da coxa/cadeira.
- .A outra mão puxa suavemente a cabeça para o outro lado.
- .Aguentar cerca de 5 segundos.
- .Repetir para o outro lado.
- .Repetir cerca de 10 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



11. Alongamento dos peitorais

- .Com os braços de cada lado da moldura da porta, inclinar o corpo ligeiramente para a frente. Sentir a zona do peito alongar-se ligeiramente.
- .Aguentar 5 a 10 segundos.
- .Repetir cerca de 5 vezes.
- .Fazer 2 sessões por dia.



12. Alongamento dos trapézios/elevador da escápula

- . Agarrando o seu punho deve puxar suavemente para baixo e para o lado contrário, enquanto inclina a cabeça para o mesmo lado da mão e olhando para a mão.
- .Mantenha a posição 20-30 segundos.
- .Repita cerca de 5 vezes.
- .Repita 2 x dia.

