



Capsulite adesiva

CUIDADOS NO DOMICÍLIO

Plano de exercícios e alongamentos

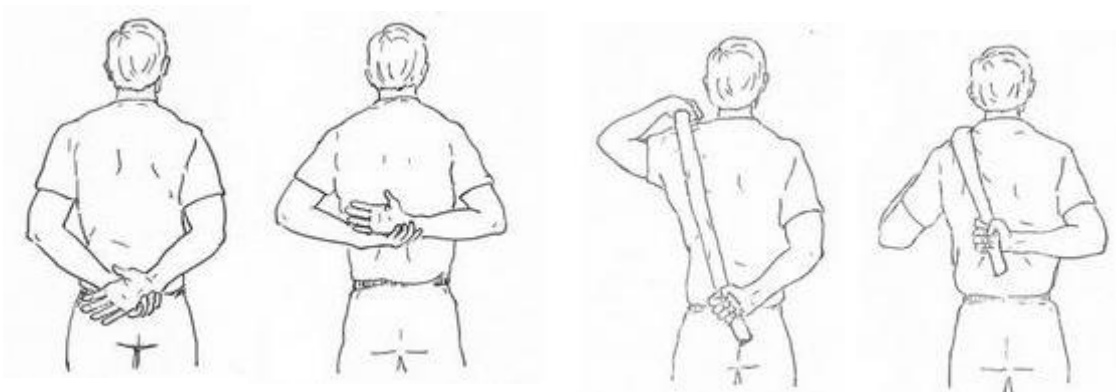
- Amplitudes apenas limitadas por dor – evitar dor muito intensa
- Se necessário tomar analgesia antes da realização dos exercícios
- Repetir os exercícios 2-3x por dia



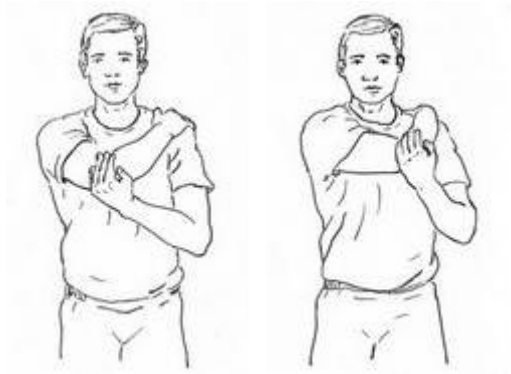
Deixando o braço caído, desenhar círculos com a mão.
- Realizar 10 voltas para cada lado; repetir 3x



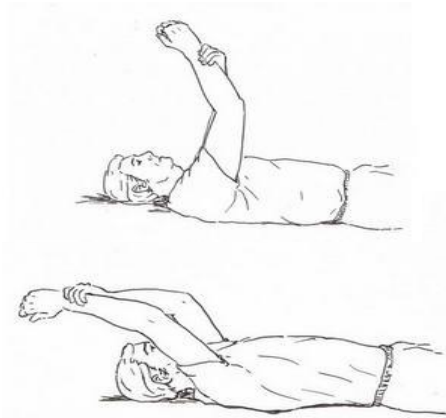
Apoiar os braços numa bancada/mesa/armário e ir fletindo os joelhos de forma aos braços subirem.
- Realizar 10 repetições; repetir 3x



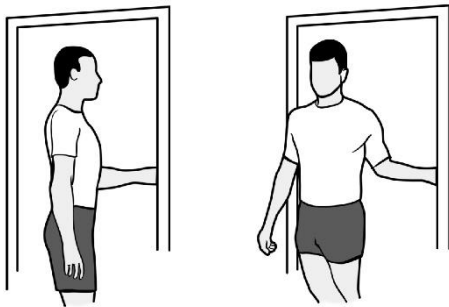
Agarrar o braço afetado e tentar subi-lo ao máximo pelas costas; em alternativa utilizar uma toalha para ajudar o braço a subir.
- Aguentar 10-20 segundos; repetir 3x.



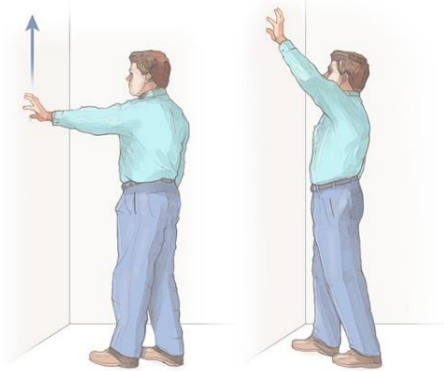
Levar a mão do braço afetado ao ombro oposto e ajudando com o braço saudável tentar alcançar mais longe possível.
- Aguentar 10-20 segundos; repetir 3x



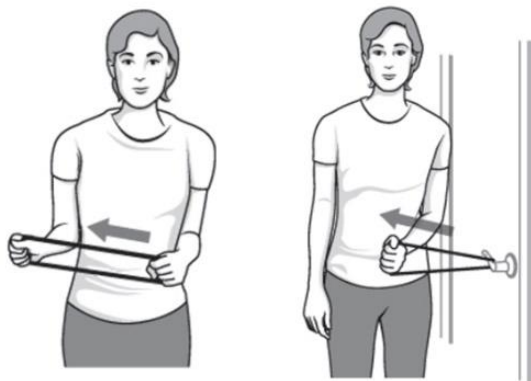
Em posição deitada, subir o braço afetado e ajudar com o braço saudável até ao máximo possível (de acordo com a dor sentida).
- Aguentar 5-10 segundos; repetir 3x



Colocar a mão do braço afetado na ombreira duma porta e rodar o tronco de modo a rodar o braço externamente.
- Aguentar 10-20 segundos; repetir 3x



Colocar a mão do braço afetado apoiada numa parede e ir subindo com os dedos, sempre com a mão apoiada.
- Subir e descer 10x; repetir 3x



Segurar uma banda elástica com a mão do braço afetado e realizar movimentos para dentro e para fora (o elástico pode ser preso numa maçaneta ou com a outra mão).
- 10 repetições de cada movimento; repetir 3x