

# Conflito subacromial

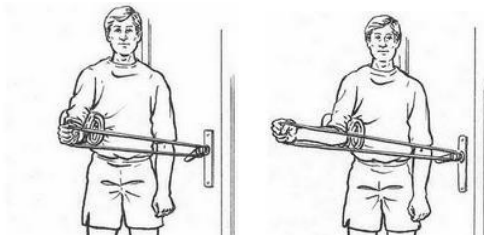
## CUIDADOS NO DOMICÍLIO

### Modificação de atividades

- Evitar movimentos repetitivos, principalmente com o braço acima do nível do ombro e atrás das costas.
- Não imobilizar o braço.
- Em períodos de crise, poderá ter de fazer medicação e/ou fisioterapia.

### Plano de exercícios e alongamentos

- Se necessário, fazer analgesia antes da realização dos exercícios.
- Repetir cada exercício 3x; realizar os exercícios 2-3x por dia.



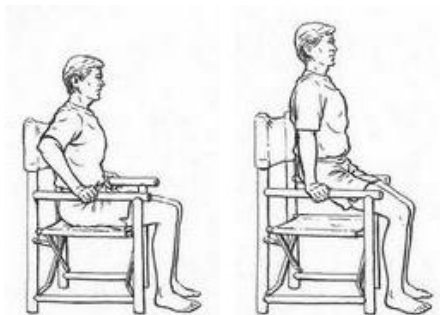
Prender uma banda elástica na maçaneta duma porta, segurar a outra extremidade com a mão do braço afetado e realizar movimentos para fora.

- 10 repetições



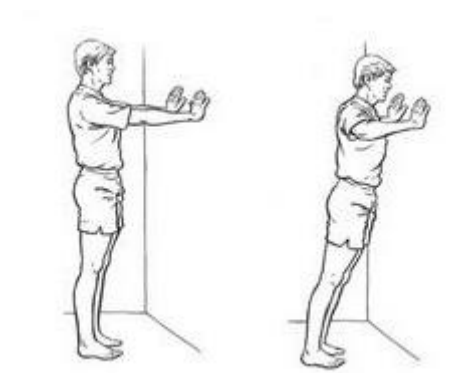
Prender uma banda elástica na maçaneta duma porta, segurar a outra extremidade com a mão do braço afetado e realizar movimentos para dentro.

- 10 repetições

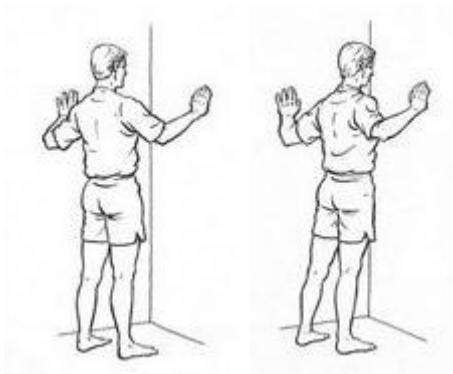


Sentado numa cadeira, colocar as mãos nos braços da cadeira e elevar o corpo. Aguentar 3 segundos e descer de forma controlada.

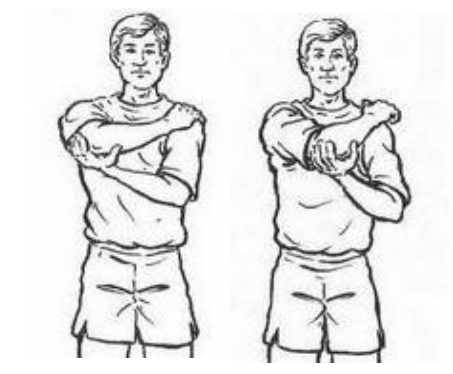
- 10 repetições



De pé, apoiar as mãos numa parede e realizar uma flexão dos cotovelos até ao máximo; aguentar 3 segundos e voltar à posição vertical. Afastar um pouco os pés da parede para dificultar o exercício.  
- 10 repetições



De pé, apoiar as mãos à altura dos ombros num canto duma parede e fletir os braços até sentir os músculos do peito e ombro esticar; aguentar 3 segundos e voltar à posição inicial.  
- 10 repetições



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