

## Instruções de Fisioterapia

Nome:	Semana P.O.:
Diagnóstico:	
Cirurgia:	Data:
Precauções:	

### ***Pós - operatória***

- Crioterapia
- Exercícios no plano da escápula
- Tipóia constantemente
- Tipóia quando o braço está em risco
- Mobilização de cotovelo (ADM)
- ADM - Elevação anterior até \_\_\_\_\_
- ADM - Rotação externa até \_\_\_\_\_
- ADM - Rotação interna nas costas
- ADM - Rotação interna em abdução
- Isométrico - Fortalec. Rot externos
- Isométrico - Fortalec. Rot. Internos
- Isométrico - Fortalec. Abdutor
- Gráfico de Progresso
- Cópia de Exercícios para casa

Passivo	Ativo Assistido	Ativo

### ***Fortalecimento***

- Manguito Rotador (Rot Ext e Rot Int)
- Rotadores Externos somente
- Rotadores Internos somente
- Abdutores
- Adutores
- Flexores
- Extensores
- Estabilizadores da Escápula
  - Encolhimento de ombros
  - Rombóides
  - Puxada para Lat. Dorso
  - "soco" frontal
  - Relógio escapular
- Flexão braços na parede

### ***Alongamentos***

- Elevação anterior
- Rotação externa
- Rotação interna: mão nas costas
- Rotação interna: em abdução
- Adução cruzando o corpo
- Cotovelo (flex.ext. pron. sup)
- Peitoral

- Bíceps (rosca/supinação)
  - Remada
  - Natação
  - Exercícios na Água
  - Instruções Extras:
- 
- 

