

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: _____

