

Programa de Condicionamento para Ombro e Manguito Rotador

Propósito do programa

Após uma lesão ou cirurgia, um programa de exercícios de condicionamento irá ajudá-lo a retomar suas atividades de vida cotidianas e desfrutar um estilo de vida mais ativo e mais saudável. Seguindo um programa bem estruturado também ajudará o retorno aos esportes e outras atividades recreacionais.

Este é um programa de condicionamento geral, que disponibiliza uma grande variedade de exercícios. Para garantir que o programa é seguro e efetivo para você, deve ser prescrito por um especialista. Converse com o seu médico ou com o seu fisioterapeuta sobre quais exercícios serão mais importantes para seu objetivos.

Força: Reforçando os músculos que dão suporte para o seu ombro, ajudarão a manter a sua articulação estável. Mantendo estes músculos fortes, podem aliviar as dores no ombro e prevenir futuras lesões.

Flexibilidade: Alongamentos dos músculos que você fortalece é importante para restaurar o arco de movimento e prevenir lesões. O alongamento progressivo e suave após o fortalecimento pode ajudar a diminuir a dor e tensão, mantendo os músculos longos e flexíveis.

Músculos Alvos: Os grupos musculares que são objetivados neste programa incluem:

- Deltóide
- Trapézio
- Rombóides
- Redondos
- Suprespinal
- Infraespinal
- Subescapular
- Bíceps
- Triceps

Tempo do programa: Este programa de condicionamento do ombro deve ser feito por 4 a 6 semanas, a menos que especificado de forma diferente pelo seu médico ou fisioterapeuta. Após sua recuperação, esses exercícios podem ser continuados como um programa de manutenção para proteção e saúde dos seus ombros para o resto da vida. Realizando os exercícios 2 a 3 vezes por semana manterão a força e flexibilidade da articulação.

Iniciando

Aquecimento: Antes de iniciar os seguintes exercícios, realize aquecimento por 5 a 10 minutos com atividades de baixo impacto, como caminhar ou pedalar (bicicleta ergométrica).

Alongamentos: Após o aquecimento, realize os exercícios de alongamento mostrados na página 1 antes de passar aos exercícios de fortalecimento. Quando completar os exercícios de fortalecimento, repita os exercícios de alongamento para finalizar o programa.

Não Ignore a dor: Você não deve sentir dor durante os exercícios. Converse com seu médico ou fisioterapeuta se você sentir dor durante os exercícios.

Faça perguntas: Se você não está seguro em como executar um exercício, ou a frequência de fazê-lo, entre em contato com seu médico ou fisioterapeuta.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

1. Pêndulo

Repetições

2 séries de 10

Dias na Semana

5 a 6

Principais músculos trabalhados:

Deltóide, Supraespinhal, Infraespinhal, Subescapular

Equipamento Necessário:

Nenhum

Orientações Passo-a-Passo

- Incline-se e coloque uma mão sobre uma mesa para apoio. Deixe o outro braço solto, pendurado ao lado do corpo.
- Suavemente balance seu braço para frente e para trás. Repita o exercício movendo-o de uma lado para o outro e repita novamente fazendo movimentos circulares
- Repita a mesma sequencia com o outro braço.

DICA: Não curve sua coluna ou trave seus joelhos

2. Alongamento sobre o Tórax

Repetições

4 vezes cada

Dias na Semana

5 a 6

Principais músculos trabalhados:

Deltóide Posterior. Você deve sentir esticar a parte de trás do seu ombro.

Equipamento Necessário:

Nenhum

Orientações Passo-a-Passo

- Relaxe seus ombros e suavemente puxe um braço através de seu tórax o mais longe possível, segurando pelo braço.
- Mantenha a posição por 30 segundos e depois relaxe por mais 30 segundos
- Repita a mesma sequencia com o outro braço.

DICA: Não puxe ou coloque pressão no cotovelo

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

3. Rotação Interna Passiva

Repetições

4 vezes cada

Principais músculos trabalhados:

Subescapular. Você deve sentir esticar a parte da frente do seu ombro.

Dias na Semana

5 a 6

Equipamento Necessário:

Bastão (ou cabo de vassoura)

Orientações Passo-a-Passo

- Segure o bastão atrás das suas costas com uma mão, e segure a outra ponta do bastão com a outra mão.
- Puxe o bastão horizontalmente, como demonstrado, de forma que seu ombro seja alongado passivamente até o ponto que se sinta tensão sem ter dor.
- Mantenha a posição por 30 segundos e relaxe por outros 30

DICA: Não incline ou gire o tronco enquanto puxa o bastão

4. Rotação Externa Passiva

Repetições

4 vezes cada

Principais músculos trabalhados:

Subescapular. Você deve sentir esticar a parte da frente do seu ombro.

Dias na Semana

5 a 6

Equipamento Necessário:

Bastão (ou cabo de vassoura)

Orientações Passo-a-Passo

- Segure o bastão com uma mão, e apoie sua outra extremidade na palma da outra mão.
- Mantenha o cotovelo do ombro que está sendo alongado, próximo a lateral do corpo e empurre, com a outra mão, o bastão horizontalmente, conforme demonstrado, até o ponto que sinta tensão, mas não dor.
- Mantenha a posição por 30 segundos e relaxe por outros 30 segundos.
- Repita a mesma sequência com o outro braço.

DICA: Mantenha os quadris apontando para a frente e não gire

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

5. Alongamento do Preguiçoso

Repetições

4 séries, 3x ao dia

Principais músculos trabalhados:

Infraespinhal e Redondo Menor Você deve sentir esticar a parte da superior da parte de trás do seu ombro.

Dias na Semana

Diariamente

Equipamento Necessário:

Nenhum

Orientações Passo-a-Passo

- Deite de lado, numa superfície firme e plana, com o lado a ser alongado sob o seu corpo, seu braço em flexão, como demonstrado. Use um travesseiro para sua cabeça conforme necessário.
- Use o outro braço para empurrar para baixo o braço a ser alongado. Pare de pressionar quando sentir tensão indolor na parte superior do seu ombro.
- Mantenha a posição por 30 segundos e relaxe por outros 30 segundos.
- Repita a mesma sequência com o outro braço se indicado

DICA: Não dobre o seu punho ou faça pressão sobre ele

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

6. Remada em Pé

Repetições

3 séries de 8

Principais músculos trabalhados:

Porção média e inferior do trapézio. Você deve sentir este exercício na parte de trás e superior ao seu ombro.

Dias na Semana

3

Equipamento Necessário:

Use uma banda elástica com uma resistência confortável. Conforme o exercício se tornar fácil, aumente para 3 séries de 12 repetições. Se vc tiver acesso a uma academia, este exercício pode ser feito na aparelho apropriado. Solicite a ajuda de um instrutor.

Orientações Passo-a-Passo

- Faça do elástico um círculo com 1 metro de comprimento e amarre as pontas. Prenda o círculo em uma maçaneta ou outro objeto fixo..
- Permaneça em pé, segurando a banda elástica com o cotovelo dobrado e encostado no seu corpo, como demonstrado.
- Mantenha o braço próximo a lateral do seu corpo e puxe o cotovelo na direção posterior..
- Lentamente retorna a posição inicial e repita

DICA: Tente encostar suas escápulas conforme você puxa.

7. Rotação Externa com o Braço Abduzido em 90°

Repetições

3 séries de 8

Principais músculos trabalhados:

Infraespinhal e Redondo Menor. Você deve sentir este exercício na parte de trás e superior ao seu ombro.

Dias na Semana

3

Equipamento Necessário:

Use uma banda elástica com uma resistência confortável. Conforme o exercício se tornar fácil, aumente para 3 séries de 12 repetições. Se vc tiver acesso a uma academia, este exercício pode ser feito na aparelho apropriado. Solicite a ajuda de um instrutor.

Orientações Passo-a-Passo

- Faça do elástico um círculo com 1 metro de comprimento e amarre as pontas. Prenda o círculo em uma maçaneta ou outro objeto fixo..
- Permaneça em pé, segurando a banda elástica com o cotovelo dobrado 90° e elevado até a altura do ombro, como demonstrado.
- Mantenha o ombro e cotovelo nivelados, lentamente eleve sua mão até alinhá-la com a cabeça.

DICA: Certifique-se de que seu cotovelo está alinhado com seu ombro.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

8. Rotação Interna

Repetições

3 séries de 8

Principais músculos trabalhados:

Peitorais e Subescapular. Você deve sentir este exercício no tórax e ombro.

Dias na Semana

3

Equipamento Necessário:

Use uma banda elástica com uma resistência confortável. Conforme o exercício se tornar fácil, aumente para 3 séries de 12 repetições. Se vc tiver acesso a uma academia, este exercício pode ser feito na aparelho apropriado. Solicite a ajuda de um instrutor.

Orientações Passo-a-Passo

- Faça do elástico um círculo com 1 metro de comprimento e amarre as pontas. Prenda o círculo em uma maçaneta ou outro objeto fixo..
- Permaneça em pé, segurando a banda elástica com o cotovelo dobrado 90° e encostado no seu tronco, como demonstrado.
- Mantenha o cotovelo junto ao corpo e traga seu antebraço cruzando o corpo.
- Lentamente retorna a posição inicial e repita

DICA: Mantenha seu cotovelo pressionado contra o corpo.

9. Rotação Externa

Repetições

3 séries de 8

Principais músculos trabalhados:

Infraespinhal, Redondo Menor e Deltoide Posterior. Você deve sentir este exercício na parte de trás e superior ao seu ombro.

Dias na Semana

3

Equipamento Necessário:

Use uma banda elástica com uma resistência confortável. Conforme o exercício se tornar fácil, aumente para 3 séries de 12 repetições. Se vc tiver acesso a uma academia, este exercício pode ser feito na aparelho apropriado. Solicite a ajuda de um instrutor.

Orientações Passo-a-Passo

- Faça do elástico um círculo com 1 metro de comprimento e amarre as pontas. Prenda o círculo em uma maçaneta ou outro objeto fixo..
- Permaneça em pé, segurando a banda elástica com o cotovelo dobrado 90° e encostado no seu tronco, como demonstrado.
- Mantenha o cotovelo junto ao corpo e leve seu antebraço afastando-o do corpo.
- Lentamente retorna a posição inicial e repita

DICA: Pressione as escápulas como se fosse encostá-las quando retornar para posição inicial.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

10. Flexão de Cotovelo

Repetições

3 séries de 8

Principais músculos trabalhados:

Bíceps e Braquial. Você deve sentir este exercício ao longo da parte da frente do braço.

Dias na Semana

3

Equipamento Necessário:

Comece com um peso que permita fazer 3 séries de 8 repetições e progressão para 3 séries de 12 repetições. Conforme o exercício tornar mais fácil, acrescente 0,5kg progressivamente até um máximo de 2,5kg. Cada vez que acrescentar carga, recomece nas 3 séries de 8 repetições.

Orientações Passo-a-Passo

- Mantenha-se em pé e distribua o seu peso de forma equilibrada nos 2 pés.
- Mantenha seu cotovelo encostado no seu tronco, trazendo lentamente o peso próximo ao ombro, como demonstrado.
- Segure por 2 segundos.
- Lentamente retorna a posição inicial e repita

DICA: Não realize o exercício de forma muito rápida e não balance o seu braço.

11. Extensão de Cotovelo

Repetições

3 séries de 8

Principais músculos trabalhados:

Tríceps. Você deve sentir este exercício ao longo da parte posterior do braço.

Dias na Semana

3

Equipamento Necessário:

Comece com um peso que permita fazer 3 séries de 8 repetições e progressão para 3 séries de 12 repetições. Conforme o exercício tornar mais fácil, acrescente 0,5kg progressivamente até um máximo de 2,5kg. Cada vez que acrescentar carga, recomece nas 3 séries de 8 repetições.

Orientações Passo-a-Passo

- Mantenha-se em pé e distribua o seu peso de forma equilibrada nos 2 pés.
- Levante seu braço e dobre o seu cotovelo com o peso ficando atrás da sua cabeça. Apoie o braço oposto atrás do cotovelo para dar suporte ao cotovelo exercitado.
- Estique suavemente o cotovelo, fazendo com que fique alinhado sobre sua cabeça
- Segure por 2 segundos.

DICA: Mantenha seus músculos abdominais contraídos e não permita que sua coluna se curve.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

12. Fortalecimento de Trapézio

Repetições

3 séries de 20

Dias na Semana

3 a 5

Principais músculos trabalhados:

Deltóide médio e posterior, Supraespinhal, Trapézio médio. Você deve sentir este exercício na parte posterior do ombro e entre o ombro e a coluna.

Equipamento Necessário:

Comece com um peso que permita fazer 3 a 4 séries de 20 repetições sem sentir dor. Conforme o exercício tornar mais fácil, acrescente 1 a 1,5kg progressivamente mas diminua o número de repetições. Avance para uma 3 séries de 15 repetições a cada aumento de carga, com um máximo de 3,5kg.

Orientações Passo-a-Passo

- Coloque seu joelho dobrado sobre um banco e incline seu corpo de forma que uma mão possa apoiar no mesmo e ajude a suportar seu peso. Sua outra mão deve ficar ao seu lado, com a palma apontando para o seu corpo.
- Lentamente levante seu braço ao mesmo tempo que muda a posição da mão, ao ponto que seu polegar aponte para cima, parando quando seu braço alcance a altura do ombro e esteja paralelo ao solo.
- Lentamente retorne seu braço para a posição original enquanto conta até 5 segundos.

DICA: Use um peso que permita a realização das últimas repetições difíceis mas sem dor.

13. Controle Escapular

Repetições

10

Dias na Semana

3

Principais músculos trabalhados:

Trapézio Médio e Serrátil. Você deve sentir esse exercício entre a escápula e a coluna.

Equipamento Necessário:

Nenhum

Orientações Passo-a-Passo

- Deite de barriga para baixo com os braços nas laterais do seu corpo. Use um travesseiro sob sua testa se necessário, para seu conforto.
- Suavemente traga suas escápulas ao encontro uma da outra e faça com que desçam o máximo possível nas costas.
- Alivie a posição, mantendo as escápulas na metade da contração máxima por aproximadamente 10 segundos
- Relaxe e repita 10 vezes.

DICA: Não faça contração da musculatura do pescoço

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

14. Retração e Protração Escapular

Repetições

2 séries de 10

Dias na Semana

3

Principais músculos trabalhados:

Trapézio Médio e Serrátil. Você deve sentir esse exercício entre a escápula e a coluna.

Equipamento Necessário:

Comece com um peso que permita fazer 2 séries de 8 a 10 repetições e progrida para 3 séries de 15 repetições. Conforme o exercício se tornar mais fácil, acrescente 0,5kg progressivamente até um máximo de 2,5kg. Cada vez que acrescentar carga, recomece nas 2 séries de 8 a 10 repetições.

Orientações Passo-a-Passo

- Deite de barriga para baixo com o braço a ser trabalhado pendurado na lateral. Use um travesseiro sob sua testa se necessário, para seu conforto.
- Mantenha seu cotovelo esticado e levante lentamente o peso, trazendo sua escápula em direção ao outro lado, o máximo possível.
- Desça lentamente até a posição inicial e repita.

DICA: Não encolha seus ombros em direção às suas orelhas.

15. Abdução Lateral no Banco

Repetições

3 séries de 8

Dias na Semana

3

Principais músculos trabalhados:

Trapézio Médio e Inferior, Infraespinhal, Redondo Menor e Deltóide Posterior. Você deve sentir esse exercício entre a escápula e a coluna e parte de trás do ombro.

Equipamento Necessário:

Comece com um peso que permita fazer 3 séries de 8 repetições e progrida para 3 séries de 12 repetições. Conforme o exercício se tornar mais fácil, acrescente 0,5kg progressivamente até um máximo de 2,5kg. Cada vez que acrescentar carga, recomece nas 3 séries de 8 repetições.

Orientações Passo-a-Passo

- Deite de barriga para baixo com o braço a ser trabalhado pendurado na lateral. Use um travesseiro sob sua testa se necessário, para seu conforto.
- Mantenha seu cotovelo esticado e lentamente traga o braço até a altura dos seus olhos.
- Desça lentamente até a posição inicial

DICA: Controle o peso para que não desça muito rápido

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

16. Rotação interna e Externa

Repetições

3 - 4 séries de 20

Dias na Semana

3 a 5

Principais músculos trabalhados:

Rotação interna: Deltóide anterior, Peitorais, Subescapular, Grande Dorsal
Rotação Externa: Deltóide Posterior, Infraespinhal e Redondo Menor.
Você deve sentir esse exercício na parte da frente e de trás do ombro, tórax e parte de cima das costas.

Equipamento Necessário:

Comece com um peso que permita fazer 3 a 4 séries de 20 repetições sem dor. Conforme o exercício tornar mais fácil, acrescente 1 a 1,5kg progressivamente mas diminua o número de repetições. Avance para uma 3 séries de 15 repetições a cada aumento de carga, com um máximo de 3,5kg.

Orientações Passo-a-Passo

- Deite de barriga para cima numa superfície estável.
- Estique seu braço na lateral do corpo, alinhado com o ombro, dobre o cotovelo em 90 graus, de forma que seus dedos apontem para cima.
- Mantendo o cotovelo dobrado e o braço encostado na superfície, lentamente mova seu braço da forma mostrada, Mova seu cotovelo a 45 graus caso sinta dor nos 90 graus.

DICA: Use um peso que permita a realização das ultimas repetições difíceis mas sem dor.

17. Rotação Externa

Repetições

2 séries de 10

Dias na Semana

3

Principais músculos trabalhados:

Deltóide Posterior, Infraespinhal e Redondo Menor.
Você deve sentir esse exercício na parte de trás do ombro e parte de cima das costas.

Equipamento Necessário:

Comece com um peso que permita fazer 2 séries de 10 repetições sem dor (aproximadamente 0.5 a 1 Kg). Avance para 3 séries de 5 repetições Conforme o exercício tornar mais fácil, acrescente 0,5kg progressivamente até no máximo 2,5Kg. Cada vez que acrescentar carga, recomece nas 2 séries de 8 a 10 repetições.

Orientações Passo-a-Passo

- Deite de lado numa superfície estável, com um braço sob a cabeça. O joelho debaixo fica dobrado para estabilidade.
- Mantenha o braço a ser trabalhado na lateral do corpo, dobre o cotovelo em 90 graus.
- Mantendo o cotovelo encostado na lateral do corpo, e lentamente rode o braço, levantando o peso até a posição vertical .
- Retorne lentamente à posição inicial enquanto conta até 5.

DICA: Não permite que seu corpo rode para trás conforme levanta o peso.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

18. Rotação Interna

Repetições

2 séries de 10

Principais músculos trabalhados:

Subescapular e Redondo Maior

Você deve sentir esse exercício na parte da frente do ombro.

Dias na Semana

3

Equipamento Necessário:

Comece com um peso que permita fazer 2 séries de 8 a 10 repetições

(aproximadamente 0.5 a 1 Kg). Avance para 3 séries de 5 repetições

Conforme o exercício tornar mais fácil, acrescente 0,5kg progressivamente

até no máximo 2,5Kg. Cada vez que acrescentar carga, recomece nas 2

séries de 8 a 10 repetições.

Orientações Passo-a-Passo

- Deite de lado numa superfície estável, com um braço ao longo do corpo. O joelho de baixo dobrado dando estabilidade
- Mantenha o braço a ser trabalhado contra o corpo, dobre o cotovelo em 90 graus.
- Mantendo o cotovelo encostado no corpo, lentamente rode o braço, levantando o peso até a posição vertical .
- Retorne lentamente à posição inicial.

DICA: Não permite que seu corpo rode para trás conforme levanta o peso.