

DISCIPLINA MFT0894 – CINESIOTERAPIA II - 2015

Professoras Responsáveis: Elizabeth Alves Ferreira – elferreira@usp.br

José Eduardo Pompeu – j.e.pompeu@usp.br

Supervisora: Ft.Tatiana de Paula Oliveira - tdepaula@usp.br

Estagiária PAE: Ft. Denise Harari – deniseharari@usp.br

Roteiro de Aula Prática

Recursos Materiais em Cinesioterapia: rolos, discos, trampolim e bastões

Realize os exercícios abaixo, conforme a descrição. Discuta sobre os principais objetivos de cada exercício e possíveis aplicações práticas. Pense em condições clínicas nas quais os exercícios poderiam ser indicados.

Exercícios com Rolo

Exercício 1

Paciente em DD com o rolo apoiado abaixo do ângulo inferior das escápulas;

Estender o tronco, com ênfase na região lombar, sem retirar a pelve do solo;

Flexionar o tronco

Exercício 2

Ponte com o rolo apoiado sob as escápuas

Exercício 3

Ponte com os pés apoiados sobre o rolo

Exercício 4

DD, com os pés apoiados no rolo, realizar flexão e extensão de Joelho

Exercício 5

DV com apoio de antebraços; apoiar a perna sobre o rolo; realizar flexão e extensão de quadril e Joelho.

Exercício 6

Prancha lateral com o rolo apoiado sob a região distal da perna; Abduzir o quadril e permanecer na posição por 30 segundos; explorar variações

Exercício 7

Agachamento a fundo;

Apoiar o rolo na região dorsal do pé D; rolar o rolo para trás enquanto flexiona o joelho E; mantenha os membros superiores com flexão de ombro de 90 graus.

Exercício 8

Quadrupedia, mãos apoiadas sobre o rolo; rolar o rolo para frente e para trás.

Exercício 9

DD sobre o rolo; flexionar e estender os quadris com os antebraços apoiados no solo

Exercício 10

DV com o rolo apoiado na altura dos cotovelos; realizar extensão de tronco

Exercício 11

Quadrupedia com as mãos apoiadas sobre o rolo; retirar o apoio de uma das mãos e do pé contralateral

Exercícios com Bastão

Exercício 1

Flexão e extensão de ombros

Exercício 2

Flexão e extensão de cotovelos

Exercício 3

Segurar o bastão com as duas mãos mantendo os ombros em flexão máxima; inclinar o tronco lateralmente;

Exercício 4

Segurar o bastão com as duas mãos; Abduzir um ombro enquanto o outro aduz.

Exercício 5

Segurar o bastão com flexão de ombros de 90 graus; realizar rotações de tronco para a esquerda e para a direita

Exercício 6

Segurar o bastão com as duas mãos e tentar rolar o bastão sobre a região anterior dos membros inferiores sem flexionar os joelhos

Exercício 7

Dar um passo bem largo; realizar agachamento a fundo mantendo os ombros em 90 graus de flexão

Exercício 8

Dar um passo bem largo; realizar agachamento a fundo, apiando o bastão no chão.

Exercício 9

Bastão apoiado no chão; realizar abdução e adução do quadril E e depois do D;

Exercício 10

Bastão apoiado no chão; realizar flexão e extensão do quadril E e depois do D;

Exercício 11

Paciente sentado; bastão na posição vertical apoiado no chão; paciente entrelaça os dedos para segurar o bastão; inclina o bastão ao máximo para a frente e retorna à posição original; variar angulações realizando os movimentos nas diagonais;

Exercício 12

Mesmo que o anterior; porém na máxima amplitude do alcance, sentar e levantar da cadeira;

Exercício 13

Paciente em DL; segurar o bastão que está na posição vertical e apoiado no solo; realizar o movimento de protração e retração do ombro com os cotovelos estendidos; variar a angulação do ombro;

Exercício 14

Mesma posição do exercício 13; realizar flexão e extensão de cotovelo.

Exercícios com o disco de equilíbrio

Exercício 1

Ponte com os pés apoiados no disco

Exercício 2

Prancha lateral com o cotovelo sobre o disco

Exercício 3

Prancha lateral com os pés apoiados sobre o disco

Exercício 4

Flexão de braços com as mãos apoiadas sobre o disco

Exercício 5

Abdominal com o disco sob a pelve

Exercício 6

Sentado sobre o disco, realizar exercícios de alcance multidirecionais

Exercício 7

Agachamento a fundo com o pé da frente sobre o disco

Exercício 8

Equilíbrio estático em pé sobre o disco

Exercício 9

Exercício dinâmico em pé sobre o disco

Exercício 10

Quadrupedia com uma das mãos sobre o disco; retirar apoios contralaterais de mão e pé.

Exercícios no Trampolim

Criar exercícios estáticos e dinâmicos no trampolim aumentando o nível de dificuldade. Nas fases mais avançadas, estimular a realização de dupla tarefa. Utilize uma bola para simular o gesto esportivo de atletas na fase final da reabilitação sobre o trampolim.