



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

Cinesioterapia
Profa. Dra. Ana Claudia Mattiello-Sverzut
Colaboradora: Cyntia R.J.A. de Baptista

Aula Prática - Alongamento

Testes Específicos
(ref. 1, 6, 13)

Aplique em seu paciente/colega os testes de comprimento/encurtamento muscular e anote os resultados obtidos. Sempre que possível, registre os resultados de forma quantitativa (distâncias e ângulos)

	Direita	Esquerda
Teste de Thomas		
Reto femoral		
Iliopsoas		
Teste da elevação da perna estendida		
Teste de Ober		
Teste para comprimento do Sóleo e Gastrocnêmio		
Teste para comprimento do Peitoral Maior		
Teste para encurtamento do Peitoral Menor		
Teste para comprimento do Redondo Maior, Grande Dorsal, Rombóide Maior e Menor		
Teste para comprimento de Rotadores Mediais do Ombro		
Teste para comprimento de Rotadores Laterais do Ombro		

Habilidades exercitadas na atividade prática anterior:

- identificar músculos que necessitam de alongamento
- prescrever e orientar adequadamente exercícios de alongamento a pacientes

Técnicas de Alongamento

(ref. 1, 6, 11, 13)

Escolha um grupo muscular para executar os seguintes alongamentos:

a) Alongamento passivo: manual e mecânico

b) Inibição Ativa:

- Sustentar-relaxar (hold-relax) e contrai – relaxa,
- Sustentar-relaxar com contração do agonista (SR-CA),
- Contração do agonista.

c) Auto alongamento

Habilidades exercitadas nas atividades práticas anteriores:

- aplicar diferentes técnicas de alongamento
- identificar a efetividade de diferentes procedimentos de alongamento (técnicas)
- correlacionar déficits funcionais com os encurtamentos e com base nestes, selecionar os procedimentos de alongamento mais adequados.