

## Dicas e Observações

# Cartilha de Orientações e Exercícios para o pescoço

Ambulatório de DTM e Cefaleia

Cartilha do(a): \_\_\_\_\_

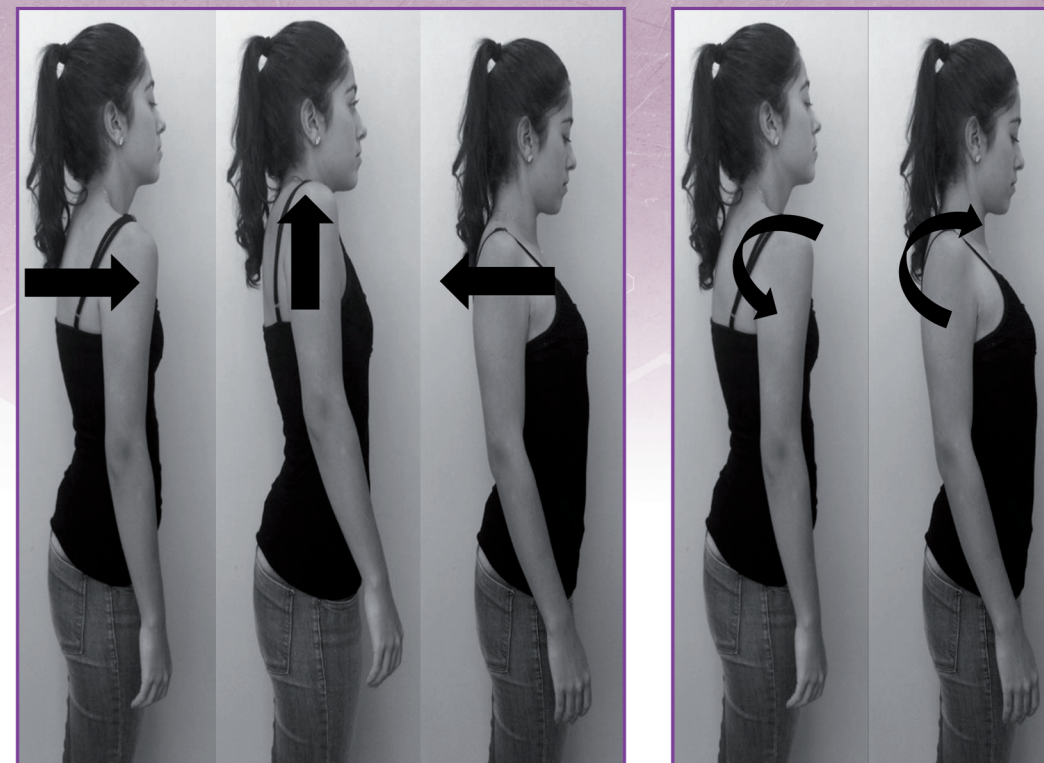


Para que você alcance os resultados desejados da melhor forma possível e em menor tempo, é muito importante que você participe ativamente do seu tratamento.

Para isso criamos essa cartilha que contém exercícios para sua dor no rosto orientados pelo(a) seu/sua fisioterapeuta para que você realize diariamente em casa.

## Sumário

Respiração.....	01
Exercícios.....	02
Alongamentos.....	07



Em pé, faça círculos com os seus ombros, levando-os para a frente, para cima e para trás. Se você quiser, pode fazer na frente de um espelho.

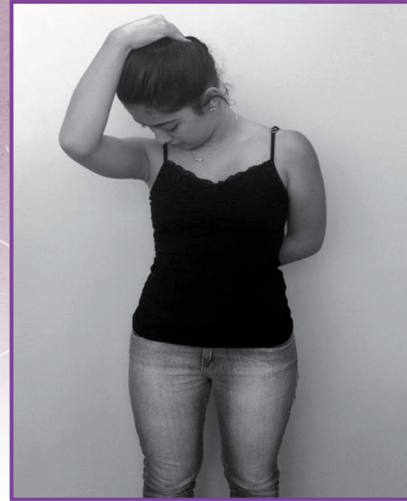
Faça 10 vezes. \_\_\_\_\_ x ao dia.

## Respiração



Coloque a mão sobre a orelha e puxe a cabeça em direção ao ombro, mantenha o olhar para frente e relaxe o ombro.

Mantenha a posição e conte até 30.



Incline a cabeça como se fosse olhar abaixo do braço e com a mão puxe a cabeça na mesma direção.

Mantenha a posição e conte até 30.

Fazer para a direita e para a esquerda!



**Inspiração:** Puxe o ar pelo nariz lentamente e prenda o ar.<sup>1</sup>



**Expiração:** Solte o ar pela boca lentamente até esvaziar a barriga e o peito.<sup>1</sup>

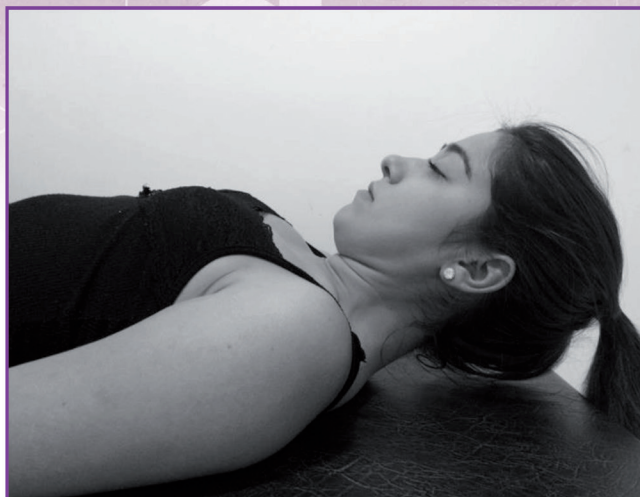
## Exercícios

1. Deitado de barriga para cima, coloque uma toalha de rosto dobrada em forma de rolo embaixo de seu pescoço e realize o movimento de "sim" com a cabeça (como se fosse olhar para o seu pé).



\_\_\_\_\_ Séries  
\_\_\_\_\_ Repetições  
\_\_\_\_\_ X ao dia

2. Deitado de barriga para cima, faça o movimento de "sim" com a cabeça (como se fosse olhar para o seu pé) e em seguida erga sua cabeça, desgrudando da cama.



\_\_\_\_\_ Séries  
\_\_\_\_\_ Repetições  
\_\_\_\_\_ X ao dia

## Alongamentos



Coloque as duas mãos atrás da cabeça puxe para frente.

Mantenha a posição e conte até 30.

\_\_\_\_\_ x ao dia.



Coloque as mãos sobre o peito puxando para baixo e leve cabeça para trás.

Mantenha a posição e conte até 30.

\_\_\_\_\_ x ao dia.

7. Se equilibre na posição de gato (4 apoios) e estique um braço e uma perna, de lados contrários



Mantenha o ombro longe de sua orelha

\_\_\_\_\_ Séries \_\_\_\_\_ Repetições \_\_\_\_\_ X ao dia

3. Deitado de barriga para baixo apoie-se em seus cotovelos. Em seguida, faça o movimento de "sim", mantendo esta posição, olhe para um lado e retorne ao centro, em seguida olhe para o outro lado e retorne ao centro.



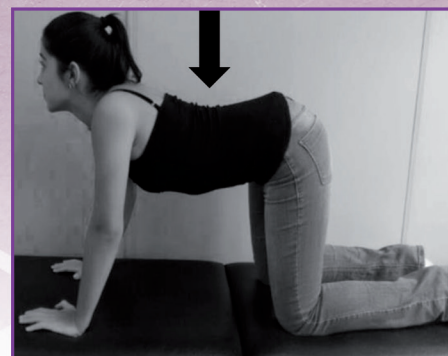
\_\_\_\_\_ Séries \_\_\_\_\_ Repetições \_\_\_\_\_ X ao dia

4. Leve a sua cabeça o mais para frente possível e depois o mais para trás possível movendo seu pescoço e sempre mantendo seu queixo "guardado".



\_\_\_\_\_ Séries \_\_\_\_\_ Repetições \_\_\_\_\_ X ao dia

5. Exercícios na posição de gato (4 apoios) associados à respiração:



**Inspiração:**

- Encha a barriga de ar
- Desça o tronco
- Olhe para a frente



**Expiração:**

- Esvazie a barriga
- Puxe o tronco para cima
- Olhe para baixo

\_\_\_\_\_ Séries  
\_\_\_\_\_ Repetições  
\_\_\_\_\_ X ao dia

6. Deitado de barriga para baixo, fique na posição de gato (4 apoios) com os cotovelos retos e olhe para frente.



\_\_\_\_\_ Séries  
\_\_\_\_\_ Repetições  
\_\_\_\_\_ X ao dia