

## PROGRAMA DE FISIOTERAPIA COLUNA

### GRUPO EXTENSÃO



PROGRAMA DE FISIOTERAPIA COLUNA

Grupo Flexão





## PROGRAMA DE FISIOTERAPIA COLUNA

### Estabilização Vertebral

#### FASE I

- inspirar
- expirar
- sugar o umbigo
- cortar urina
- segurar 10 seg
- não contrair abdômen superficial





**PROGRAMA DE FISIOTERAPIA COLUNA**

**Estabilização Vertebral FASE II**



PROGRAMA DE FISIOTERAPIA COLUNA

Estabilização Vertebral FASE III



PROGRAMA DE FISIOTERAPIA COLUNA  
Estabilização Vertebral FASE IV



## PROGRAMA DE FISIOTERAPIA COLUNA Estabilização Vertebral – FASE V



# PROGRAMA DE FISIOTERAPIA COLUNA

## CINESIOTERAPIA

