

Dicas e Observações

Cartilha de Orientações e Exercícios para o pescoço

Ambulatório de DTM e Cefaleia

Cartilha do(a): _____

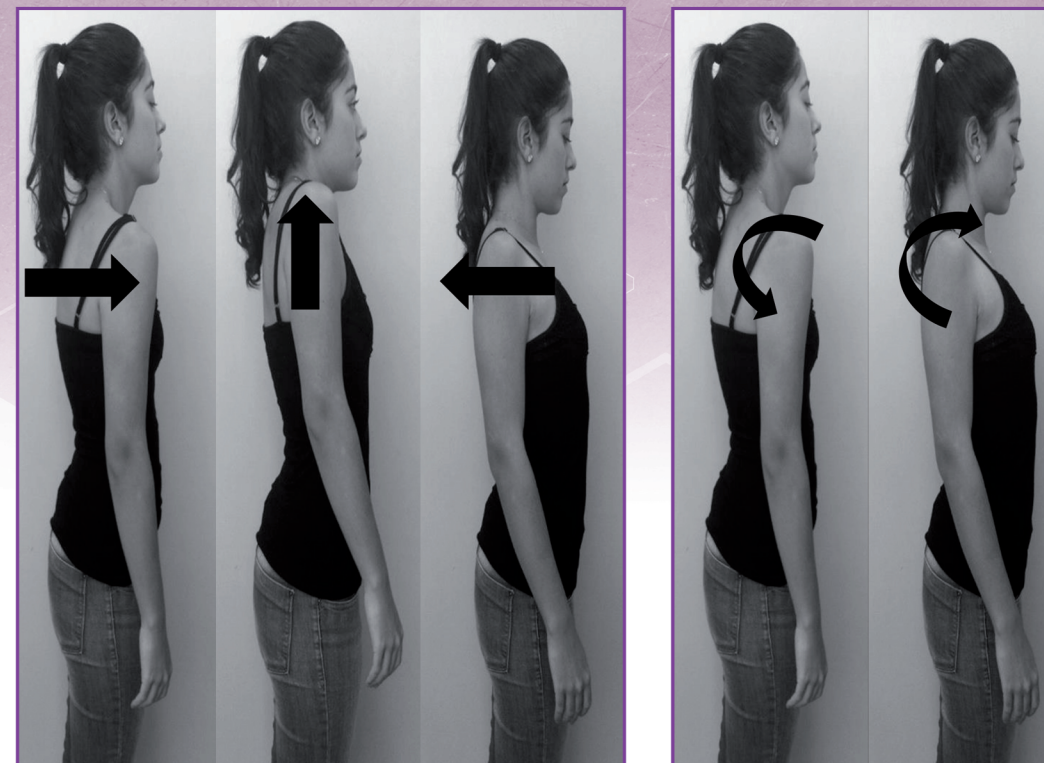


Para que você alcance os resultados desejados da melhor forma possível e em menor tempo, é muito importante que você participe ativamente do seu tratamento.

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.

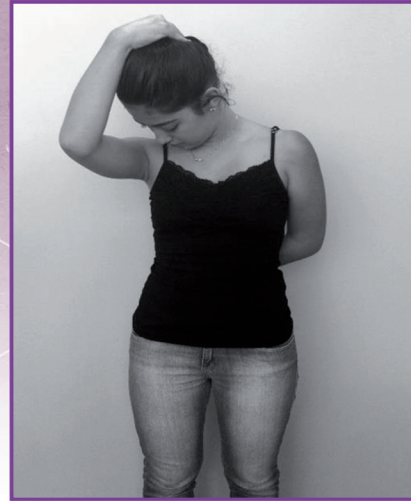
Faça 10 vezes. _____ x ao dia.

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!



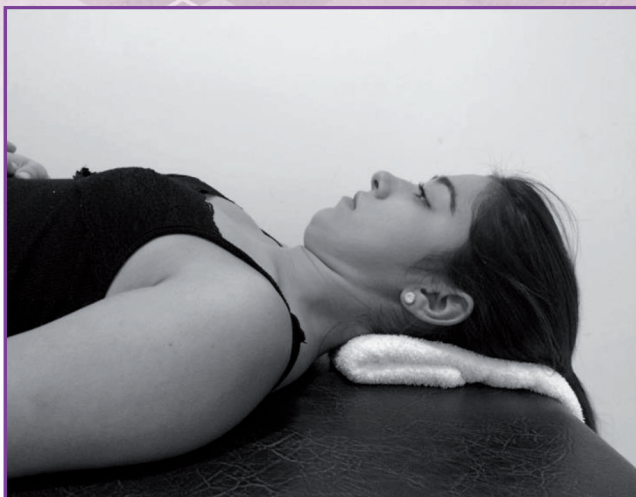
Inspiração: Puxe o ar pelo nariz lentamente e prenda o ar.¹



Expiração: Solte o ar pela boca lentamente até esvaziar a barriga e o peito.¹

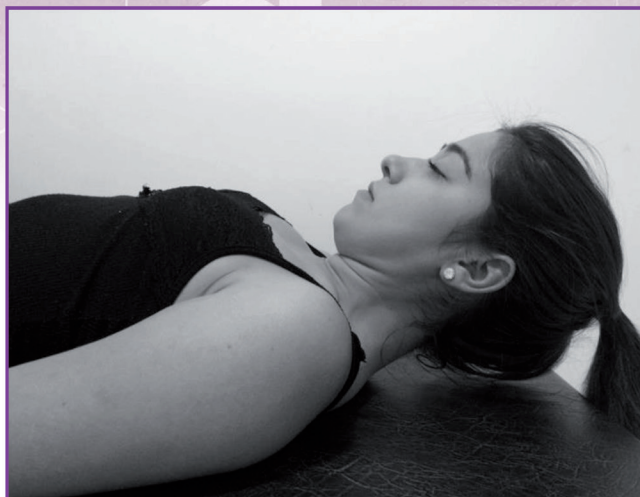
Exercícios

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.



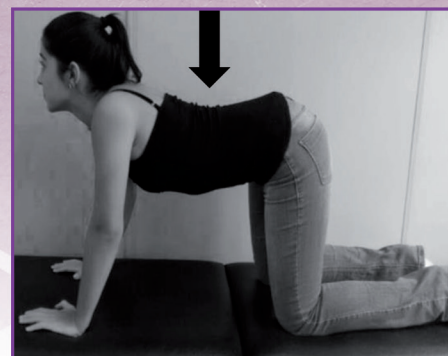
_____ Séries _____ Repetições _____ X ao dia

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