

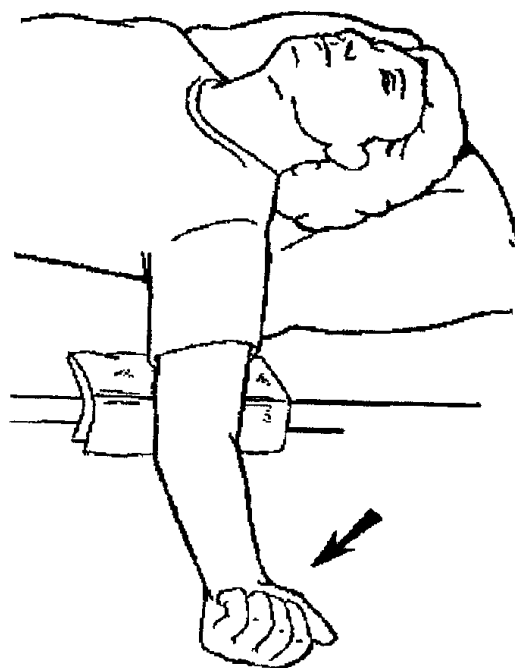


Dr. Carlos H. Pfiffer
Ortopedia e Traumatologia

RECOMENDAÇÕES:

Para fazer seus exercícios de melhor forma e com mais **segurança** leve em conta o seguinte:

1. Faça apenas os exercícios recomendados pelo terapeuta, na quantidade e intensidade indicados por ele. Leve em conta de que está num programa de terapia e não de musculação.
2. Se você sentir que não se adapta bem a um exercício, entre em contato com o fisioterapeuta em vez de simplesmente interrompê-lo ou substituí-lo. Este caderno facilitará seu contato.
3. Pesos, tiras elásticas e outras cargas: use a carga recomendada, mesmo que pareça poder aumentá-la. Não fazendo assim você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.
4. Use a dor como guia. Se a dor aumentar, pare o exercício e informe ao seu fisioterapeuta como ela começou.

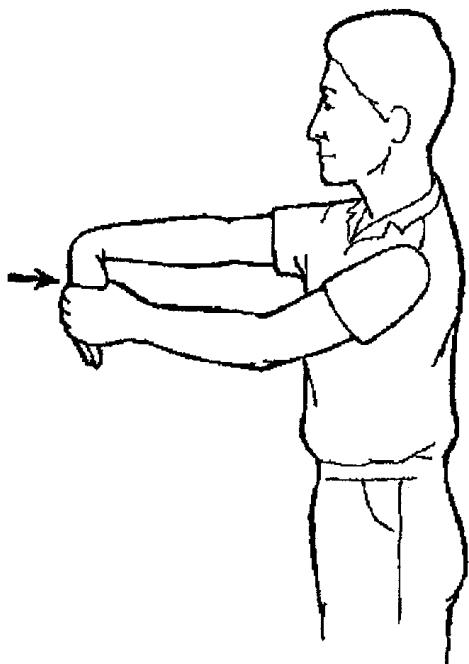


8. am

1. Deite-se de costas com o braço aberto e o cotovelo apoiado na borda da cama como na figura.
2. Tente esticar o braço ao máximo ou simplesmente deixe-o pender até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos,
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

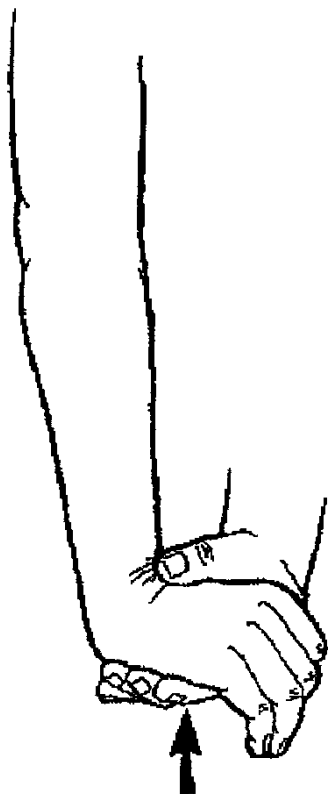


Dr. Carlos H. Pfiffer
Ortopedia e Traumatologia



9. ap

1. Segure a mão como mostrado.
2. Com esse auxílio, dobre o punho para baixo até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

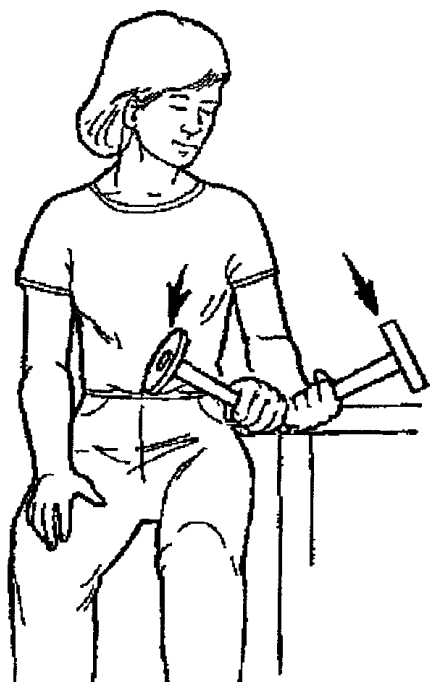


10. ap

1. Segure a mão como mostrado.
2. Com esse auxílio, dobre o punho para trás até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

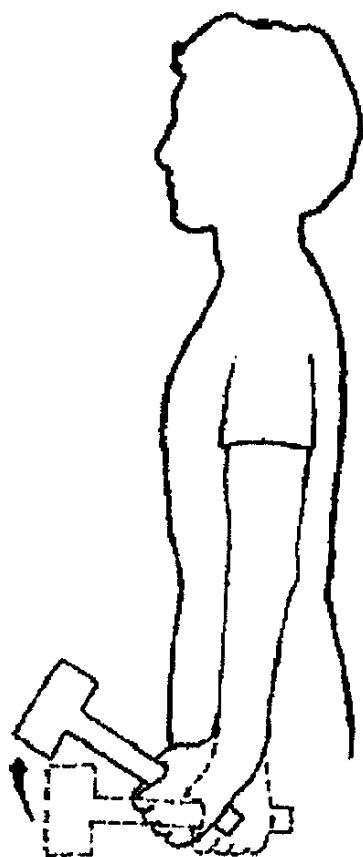


Dr. Carlos H. Pfiffer
Ortopedia e Traumatologia



19. ap

1. Apóie o antebraço sobre uma mesa como mostrado.
2. Segure um bastão com peso, ou um martelo.
3. Deixe que o peso o ajude a virar a mão para fora até alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



27. rp

1. Fique em pé e segure um martelo ou bastão com peso de ½ Kg, voltado para frente, ou o indicado por seu fisioterapeuta. Assegure-se de que o polegar esteja apontando para frente.
2. Levante o martelo como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS: use o peso recomendado pelo fisioterapeuta. Caso contrário, você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.

