



FABIO HELMER

CIRURGIA DE OMBRO E COTOVELO

EXERCÍCIOS DE REABILITAÇÃO PÓS-CIRURGIA DO OMBRO

Os exercícios devem ser realizados conforme orientação do seu médico e/ou fisioterapeuta. Respeite sua dor e seus limites.



VÍDEOS EXPLICATIVOS

Acesse os vídeos dos exercícios apontando a câmera do seu celular.



FASE 1

0 – 4 SEMANAS

Objetivo:

Proteger a cirurgia, reduzir dor e edema e manter mobilidade das articulações.

1. PÊNDULO

Incline o tronco para frente apoiando-se em uma mesa. Deixe o braço operado relaxado e faça movimentos circulares pequenos.



2 a 3 min
2 a 3x ao dia

2. ELEVAÇÃO ASSISTIDA COM BASTÃO – DEITADO

Deitado de barriga para cima, segure um bastão com as duas mãos. Use o braço não operado para ajudar o braço operado a elevar à frente.



3 séries de 10 repetições
2 a 3x ao dia

3. ROTAÇÃO EXTERNA COM BASTÃO – DEITADO

Deitado, segure o bastão com as duas mãos. Use o braço não operado para empurrar o bastão e abrir o braço operado.



3 séries de 10 repetições
2 a 3x ao dia

4. ROTAÇÃO INTERNA COM TOALHA

Segure uma toalha atrás das costas com as duas mãos. Use o braço de cima para puxar a toalha e o braço de baixo para segurar, aproximando as mãos. Mantenha a postura e sinta o alongamento na parte da frente do ombro.



3 séries de 10 repetições
2 a 3x ao dia

5. FLEXÃO DE OMBRO COM MÃOS APOIADAS

Em pé, apoie as mãos sobre uma mesa e deslize as mãos para frente, flexionando os ombros o máximo que puder sem dor.



3 séries de 10 repetições
2 a 3x ao dia

FASE 2

4 – 8 SEMANAS

Objetivo:

Recuperar a amplitude de movimento e iniciar fortalecimento leve.

1. ELEVAÇÃO NA PAREDE

Com os dedos “andando” na parede, eleve o braço até o ponto que não cause dor.



3 séries de 10 repetições
2 a 3x ao dia

2. REMADA COM ELÁSTICO

Prenda o elástico na frente e puxe em direção ao corpo, mantendo os cotovelos próximos ao tronco.



3 séries de 12 repetições
2 a 3x ao dia

3. ROTAÇÃO EXTERNA COM ELÁSTICO

Prenda o elástico ao lado do corpo e puxe o braço para fora, mantendo o cotovelo junto ao tronco.



3 séries de 12 repetições
2 a 3x ao dia

4. ELEVAÇÃO ANTERIOR COM ELÁSTICO

Prenda o elástico embaixo dos pés e segure a outra ponta com a mão. Com o braço estendido, eleve-o para frente até a altura do ombro de forma controlada.



3 séries de 12 repetições
2 a 3x ao dia

5. EXTENSÃO DE OMBRO COM ELÁSTICO

Prenda o elástico na frente. Com o braço estendido, puxe para trás levando o braço junto ao corpo.



3 séries de 12 repetições
2 a 3x ao dia

FASE 3

8 – 12+ SEMANAS

Objetivo:

Ganho de força, estabilidade e retorno às atividades diárias e esportivas.

1. ELEVAÇÃO FRONTAL COM HALTERES

Eleve os braços à frente até a altura dos ombros de forma controlada. Use halteres leves.



3 séries de 12 repetições
2 a 3x ao dia

2. ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES

Eleve os braços para os lados até a altura dos ombros de forma controlada.



3 séries de 12 repetições
2 a 3x ao dia

3. PRANCHA COM APOIO NOS JOELHOS

Apoie os antebraços e joelhos no chão. Mantenha o tronco alinhado e contraia o abdômen. Ótimo para estabilidade do ombro.



3 séries de 20 a 30 segundos
2 a 3x ao dia



Atenção

Evite dor intensa durante os exercícios.



Frequência

Realize os exercícios 2 a 3 vezes ao dia.



Segurança

Sempre siga a orientação do seu médico e fisioterapeuta.



Evolução

A progressão deve ser gradual e individualizada.



Em caso de dúvidas ou dor persistente, entre em contato com sua equipe de saúde.