

EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS **Espondiloartrites**



Referência: Sociedade Brasileira de Reumatologia

EXERCÍCIOS

Exercícios de fortalecimento

Exercício 1 - Crucifixo



Sente-se na bola, mantendo as pernas afastadas e o tronco bem reto, devagar vá caminhando com os pés para frente ao mesmo tempo que desce o tronco pela bola até apoiar ombros e a cabeça (se a sua postura não permite o apoio da cabeça na bola, tente apoiar o nível mais alto da coluna que conseguir). Segure os peso com os braços esticados a frente na altura do ombro, mantendo a palma das mãos para dentro. Devagar abra os braços, descendo até a altura de seu corpo e retorne devagar até juntar as mãos novamente. Faça o movimento bem lentamente e complete as 10 repetições.

Exercício 2 - Crucifixo inverso



Ajoelhe-se no chão com a bolas a sua frente e os pesos ao lado da bola, apoie o quadril na bola e desça o corpo a frente apoiando-se na bola. Segure os pesos e abra os braços devagar subindo até a altura do seu corpo e retornando devagar. Faça o movimento bem lentamente e complete as 10 repetições.

Quando acabar solte os pesos apoie as mãos na bola, caminha com os pés para trás, subindo o tronco devagar e voltado a postura sentado. Quando acabar solte os pesos ao lado da bola. apoie as mãos na bola e levante o trono e depois ainda se apoiando na bola, levante com uma perna de cada vez.

Exercício 3 - Remada unilateral



Apoie a bola em uma parede, e ficando bem de frente para a bola, coloque uma perna a frente com o joelho dobrado e apoiado na bola e a mão da frente também apoiada na bola. A outra perna fica pra trás, com o joelho levemente dobrado. Mantenha seu corpo bem reto e lembre-se de deixar seu quadril sempre virado para frente. Com a mão de trás, segure o peso e faça o movimento de esticar e dobrar o cotovelo. Faça o movimento bem lentamente e complete as 10 repetições e depois repita com o outro lado.

Exercício 4 - Agachamento



Apoie a bola em uma parede e encoste na bola na região baixa da sua coluna, coloque seus pés separados a frente do corpo para manter-se estável. Devagar dobre os joelhos, fazendo o movimento de sentar e levantar. Lembre-se que seu joelho não pode ultrapassar a ponta dos seus pés quando estiver dobrado, se isso acontecer coloque os pés mais para frente. Faça o movimento bem lentamente e complete as 10 repetições.

Exercício 5 - Extensão tronco



Coloque a bola de frente para uma porta, sente-se na bola mantendo as pernas afastadas e o tronco bem reto. Amarre uma faixa elástica de intensidade média na maçaneta da porta, dobre os cotovelos e segure a faixa bem esticada na região do peito. Devagar leve o tronco para trás e retorne.

Exercício 6 - Inclinação tronco



Segure a faixa elástica com uma das mãos e estique-a no chão. Pise com os dois pés sobre a faixa, mantendo os pés separados e corpo bem reto. Incline o corpo para o lado oposto da mão que está segurando a faixa e retorne devagar. Faça o movimento bem lentamente, complete as 10 repetições e depois repita com o outro lado.

Exercício 7 - Elevação lateral



Sente-se na bola, mantendo as pernas afastadas e o tronco bem reto. Segure o peso com as mãos e solte os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para a bola. Lentamente eleve os braços até a altura dos ombros, com as palmas das mãos voltadas para baixo e retorne devagar. Faça o movimento bem lentamente e complete as 10 repetições.

Exercício 8 - Bíceps



Sente-se na bola, mantendo as pernas afastadas e o tronco bem reto. Segure o peso com as mãos e solte os braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para frente. Lentamente dobre os cotovelos e retorne devagar. Faça o movimento bem lentamente e complete as 10 repetições.

Exercício 9 - Tríceps



Sente-se na bola, mantendo as pernas afastadas e o tronco bem reto. Segure uma das extremidades do peso com as duas mãos juntas. Eleve os dois braços o mais alto que conseguir, dobre os cotovelos deixando o peso descer atrás da cabeça e estique os cotovelos levando o peso na direção do teto. Faça o movimento bem lentamente e complete as 10 repetições.

Exercícios de alongamento

Exercício 1 - Alongamento extensores cervical



Sentado, entrelaçar as mãos e apoiar atrás da cabeça, lentamente puxar a cabeça para frente até sentir alongar a região atrás do pescoço. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições.

Exercício 2 - Alongamento - Rotadores cervical



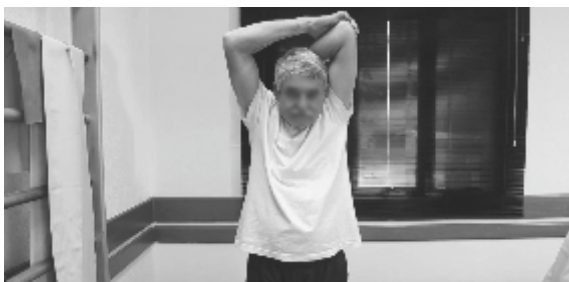
Sentado, deixar o braço direito solto ao lado do corpo e olhar para o lado esquerdo. Com a mão esquerda, ajudar a puxar levemente a cabeça, sentindo alongar o pescoço do lado direito. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 3- Alongamento - inclinação lateral - cervical



Sentado, deixar o braço esquerdo solto ao lado do corpo e com a mão direita, puxar levemente a cabeça para o lado direito, sentindo alongar o pescoço do lado esquerdo. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 4 - Alongamento tríceps



Em pé com os pés separados e joelhos levemente dobrados. Levar a mão esquerda para trás do pescoço e com a mão direita puxar o cotovelo, sentindo alongar a parte de trás do braço. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 5 - Alongamento peitoral



Em pé com os pés separados e joelhos levemente dobrados. Apoiar a mão na batente da porta e com o braço esticado girar o corpo lentamente, sentindo a região peitoral.

Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar.

Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 6 - Alongamento flexores punho



Em pé com os pés separados e joelhos levemente dobrados Esticar o braço direito a frente e com a mão esquerda puxar a mão direita segurando na palma da mão, sentindo alongar o antebraço. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar.

Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 7 - Alongamento adutores



Em pé, separar as pernas. Dobrar o joelho direito inclinando o tronco para a direita, mantendo a perna esquerda esticada, sentindo alongar a parte interna da coxa. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 8 - Alongamento quadríceps



Em pé, se apoiando em uma superfície fixa. Dobrar o joelho direito e com a mão direita puxar a ponta do pé direito, sentindo alongar a região anterior da coxa. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 9 - Alongamento lombar



Deitado, dobrar os joelhos e abraçar as duas pernas, sentindo alongar a região baixa da coluna. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar.

Exercício 10 - Alongamento de isquiotibiais



Deitado com um joelho dobrado e o outro esticado, com a ajuda de uma faixa, puxar a perna esticada até sentir o alongamento suave na região posterior de panturrilha e coxa. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 11 - Alongamento de glúteos



Deitado com os joelhos dobrados, cruzar a perna direita sobre a esquerda, apoiando o tornozelo no joelho oposto. Puxar com as mãos a perna de baixo, sentindo alongar a região glútea da perna que está cruzada. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições de cada lado.

Exercício 12 - Alongamento de abdutores quadril



Deitado com os joelhos dobrados, com a mão esquerda puxar o joelho direito para o centro do corpo, permitindo que o pé passe para fora do joelho esquerdo que está apoiado no colchão, sentindo alongar a região de fora da coxa. Manter esta posição sentindo o alongamento por 30 segundos e relaxar. Realizar 3 repetições de cada lado.