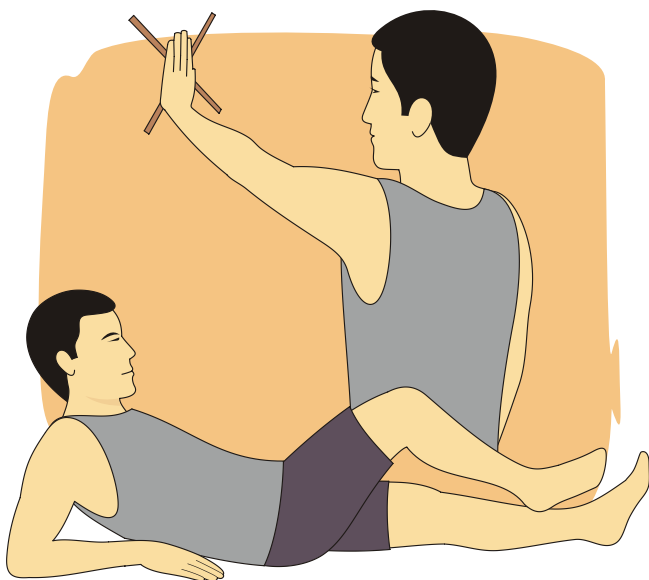


MANUAL DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA PORTADORES DE ESCLEROSE MÚLTIPLA



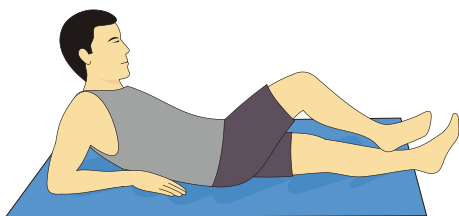
Coordenação

- Os exercícios de coordenação são realizados para melhorar a funcionalidade.
- Realizar de 8 a 10 repetições cada exercício.
- Parar a atividade se apresentar sensação desconfortável no músculo, dor e/ou fadiga.
- Durante a realização dos exercícios não prender a respiração (“parar de respirar”).

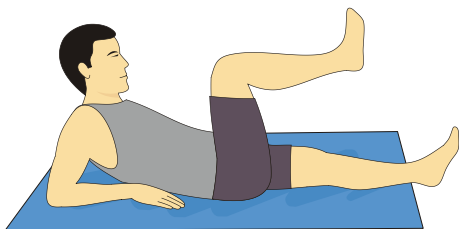
Manual de exercícios fisioterapêuticos para portadores de esclerose múltipla

Coordenação

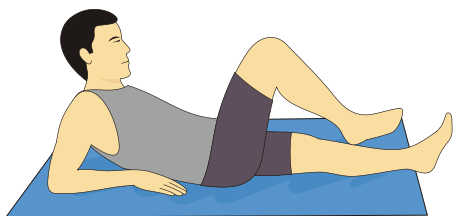
- 1 Movimente uma perna dobrando o joelho e deslize o calcanhar em direção ao quadril. Volte à posição inicial e repita com a outra perna.



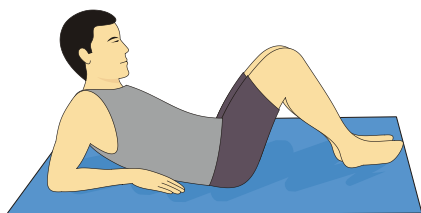
- 2 Movimente uma perna dobrando o joelho e levante o calcanhar. Volte à posição inicial e repita com a outra perna.



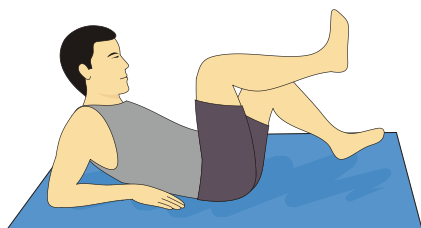
- 3 Movimente uma perna dobrando o joelho e deslize o calcanhar em direção ao quadril. Interrompa o movimento em pontos como joelho, canela e tornozelo. Volte à posição inicial e repita com a outra perna.



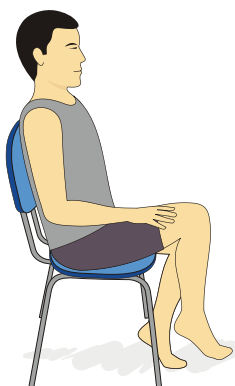
- 4 Movimente ambas as pernas dobrando os joelhos e deslize os calcanhares em direção ao quadril mantendo os tornozelos unidos. Volte à posição inicial.



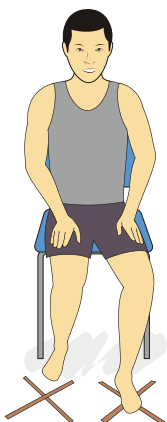
- 5 Movimente alternadamente as pernas, dobrando os joelhos e retorne à posição inicial, como se estivesse pedalando.



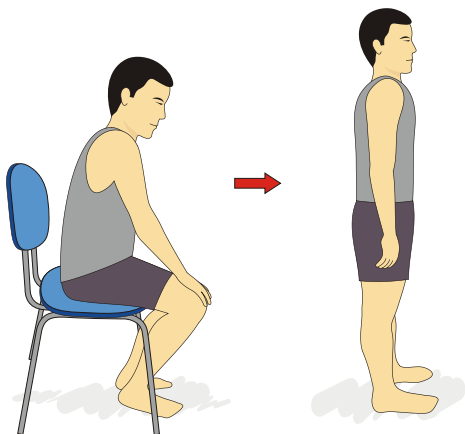
- 6 Levante o calcanhar mantendo a ponta do pé no chão. Em seguida levante o outro pé inteiro e recolque-o no chão sobre o mesmo local. Alterne os movimentos.



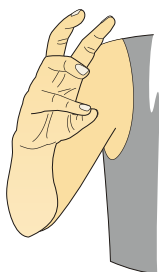
- 7 Faça duas marcas de cruz no chão com giz ou fita adesiva. Alternando as pernas plane o pé em cima do sinal marcado: para frente, para trás, para a esquerda e para a direita.



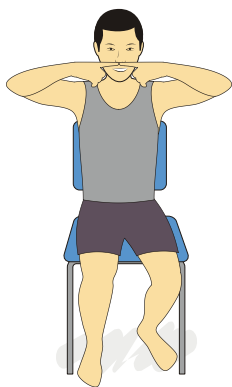
- 8 Aprenda a levantar-se e sentar-se com certo ritmo. Primeiro, dobre os joelhos e puxe os pés para baixo da cadeira; segundo, dobre o tronco adiante; terceiro, levante-se endireitando os quadris e joelhos e então o tronco. Inverta o processo para sentar-se.



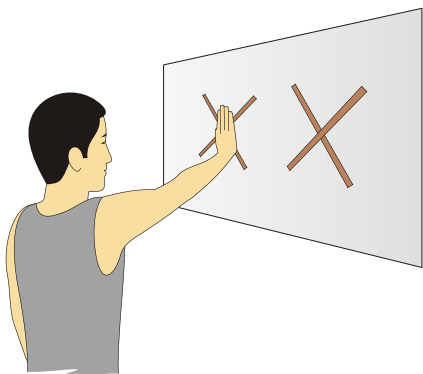
- 9 Faça movimentos de pinça, unindo a ponta do polegar com a ponta de cada dedo.



- 10 Com os braços abertos e estendidos leve os dedos indicadores até a ponta do nariz.



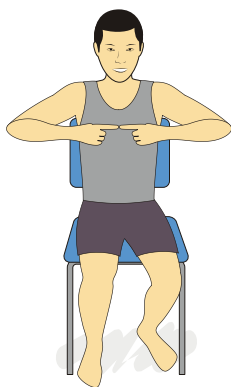
- 11 Faça duas marcas de cruz na parede com giz ou fita adesiva. Alternando as mãos em cima do sinal marcado: para cima, para baixo, para a esquerda e para a direita.



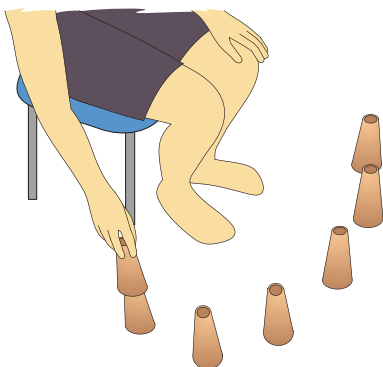
- 12 Sentado, coloque um pé em cima de uma bola movendo-a para direita, para esquerda, para frente e para trás. Repita com o outro pé.



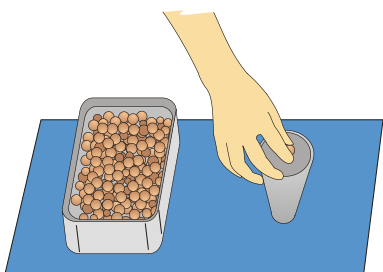
- 13 Sentado, com os braços abertos e estendidos leve o dedo indicador esquerdo até o indicador direito.



- 14** Sentado em uma cadeira, coloque alguns cones no chão. Pegue um cone (começando por uma das pontas) e coloque um em cima do outro.



- 15** Sentado, coloque numa mesa um pote vazio e outro pote com alguns objetos e/ou grãos (por exemplo feijão, milho, bolinha de gude e etc.). Pegue um grão ou objeto de cada vez e coloque no pote vazio.



Coordenadores

Dr. Charles Peter Tilbery
Neurologista responsável pelo CATEM

Dr. Rodrigo Thomaz
Neurologista do CATEM

Elaboração

Karina Pavan
Fisioterapeuta responsável pelo CATEM

Colaboradoras

Bruna E. M. Marangoni
Fisioterapeuta

Kizi B. Schimdt
Fisioterapeuta

Apoio



Transformando Descobertas em Saúde.