

# MANUAL DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA PORTADORES DE ESCLEROSE MÚLTIPLA



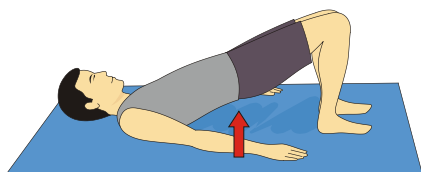
## Fortalecimento

- Os exercícios de fortalecimento são realizados para melhorar a funcionalidade.
- Realizar de 8 a 10 repetições cada exercício.
- Parar a atividade se apresentar sensação desconfortável dentro do músculo, dor e/ou fadiga.
- Durante a realização dos exercícios não prender a respiração (“parar de respirar”).

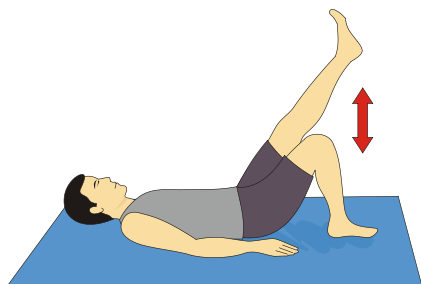
# Manual de exercícios fisioterapêuticos para portadores de esclerose múltipla

## Fortalecimento

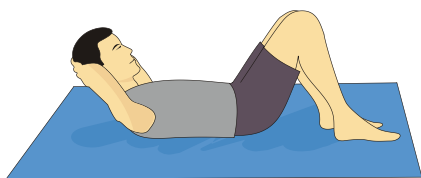
- 1 Deitado de barriga para cima, com os joelhos dobrados, apoiando os pés na cama, levante o quadril. Mantenha por 10 segundos.



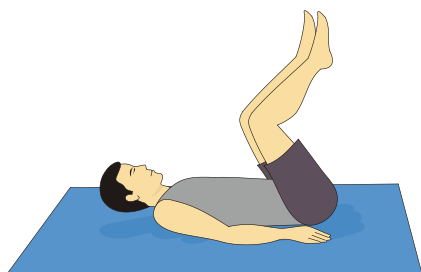
- 2 Deitado de barriga para cima, com os joelhos dobrados, apoiando os pés na cama, estique uma das pernas e eleve até a altura do joelho oposto mantendo por 5 segundos. Desça a perna vagarosamente. Faça o mesmo com a perna oposta.



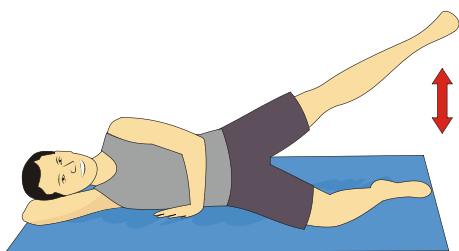
- 3 Deitado de barriga para cima, com os joelhos dobrados, apoiando os pés na cama, coloque as mãos no pescoço, eleve o tronco contraindo o abdômen e olhando sempre para o teto, mantendo o pescoço sem tensão. Volte à posição inicial.



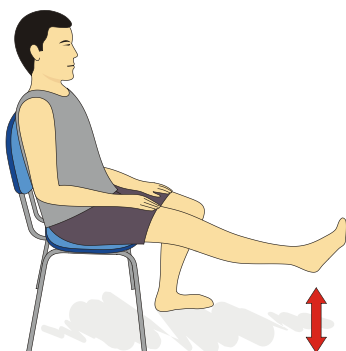
- 4 Deitado de barriga para cima, com os joelhos dobrados, apoiando os pés na cama, eleve os dois pés da cama aproximando os joelhos no abdômen. Volte à posição inicial.



- 5 Deitado de lado com as pernas esticadas, leve a perna de cima para o alto mantendo por 5 segundos. Faça o mesmo com a perna oposta.



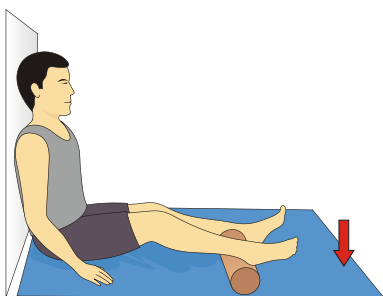
- 6 Sentado em uma cadeira ou na beira da cama, com os joelhos dobrados e com os pés apoiados no chão, estique um dos joelhos. Mantenha por 5 segundos. Faça o mesmo com a outra perna.



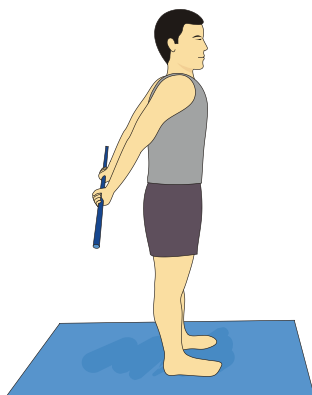
- 7** Ajoelhado com os braços abertos, sente sobre os calcanhares. Volte à posição inicial.



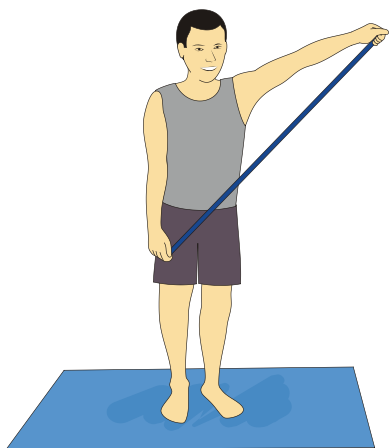
- 8** Sentado com as costas em uma parede, coloque uma bola ou algum rolinho embaixo do joelho, depois coloque embaixo do tornozelo, e aperte no sentido do colchão. Mantenha por 5 segundos. Faça o mesmo com a outra perna.



- 9** Em pé, segure um bastão com as duas mãos e afaste os braços do tronco. Mantenha por 5 segundos.



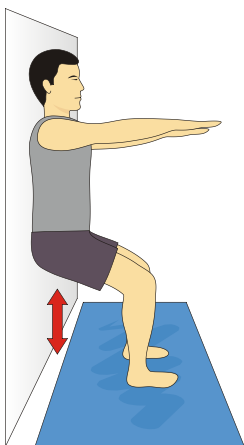
- 10** Em pé, segure um bastão com as duas mãos afastadas, leve o bastão para o lado direito e em seguida para o lado esquerdo.



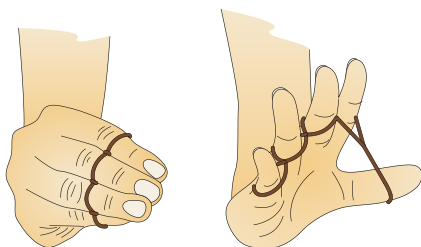
- 11** Sentado em uma cadeira, com os joelhos dobrados e com os pés apoiados no chão, segure um bastão com as duas mãos, levante os braços até o alto da cabeça, em seguida leve o bastão para direita e depois para esquerda. Mantenha por 5 segundos.



- 12** Em pé, encostado em uma parede, com os pés apontando para frente afastados na largura dos ombros, escorregue as costas para baixo dobrando os quadris e joelhos, e, eleve os braços esticados até a altura dos ombros. Volte à posição inicial.



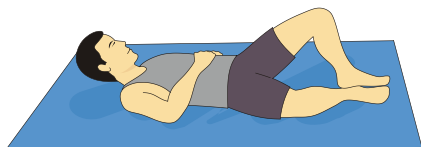
- 13** Sentado em uma cadeira ou na beira da cama, coloque um elástico envolvendo separadamente cada dedo (como se estivesse fazendo um oito). Estique todos os dedos mantendo por 5 segundos e em seguida junte todos eles. Faça o mesmo com a outra mão.



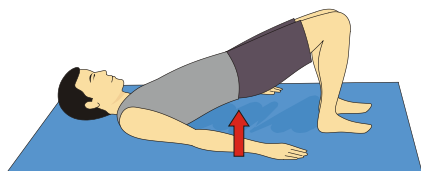
- 14** Sentado em uma cadeira ou na beira da cama, segure um pregador com o dedo indicador e com o polegar. Aperte o pregador e mantenha por 5 segundos. Faça o mesmo com os outros dedos.

## Assoalho pélvico

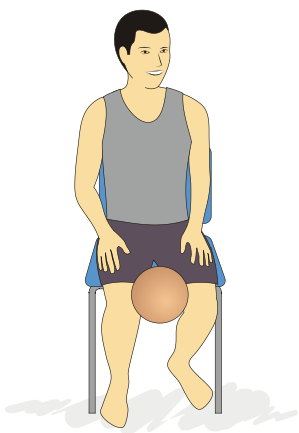
- 15** Deitado enrijeça o assoalho pélvico como se tentasse parar de urinar. Segure por 3 a 5 segundos e relaxe. A bexiga deve estar vazia quando se realiza o exercício.



- 16** Deitado de barriga para cima, com os joelhos dobrados, apoiando os pés na cama, levante o quadril mantendo por 5 segundos, enrijecendo o assoalho pélvico.



- 17** Sentado em uma cadeira, com os joelhos dobrados e com os pés apoiados no chão, coloque uma bola entre as pernas e aperte-a, enrijecendo o assoalho pélvico. Mantenha por 5 segundos.



## 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.