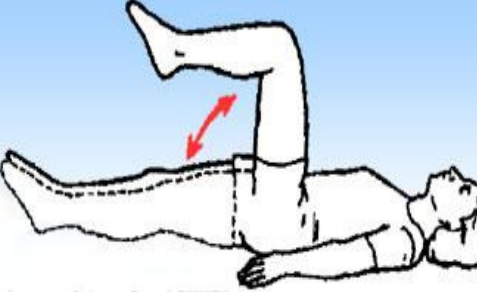
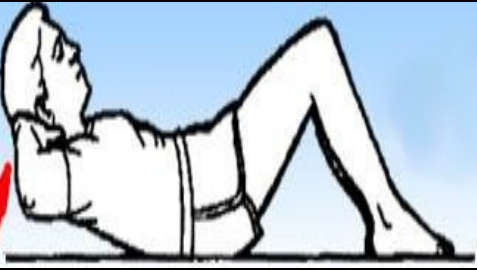
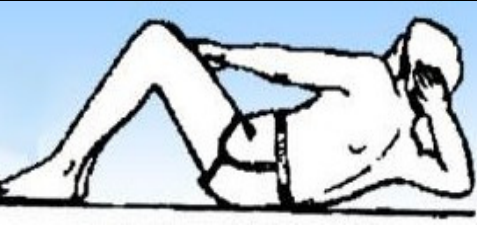
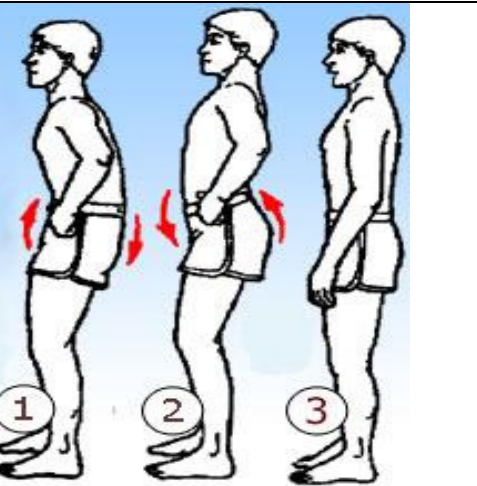

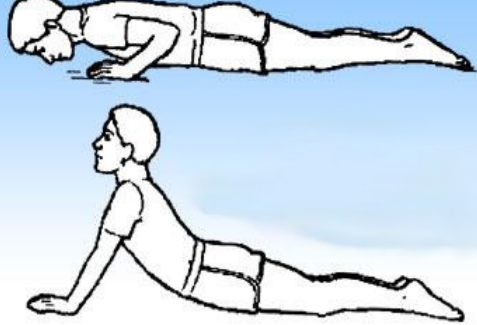
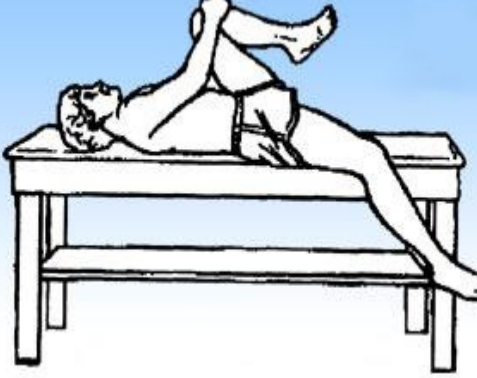






Exercícios de reabilitação para coluna e pélvis

	<p>Deitado sobre as costas com as duas pernas em flexão da anca, joelho e tibiotársica; Quando expirar estique devagar a perna direita até chegar muito perto do chão mantendo sempre durante a inspiração a coluna em contacto com o chão, na próxima expiração faça a perna regressar à posição inicial; Repita com a perna esquerda;</p> <p>Faça 5 vezes com cada perna alternadamente;</p> <p>3x10 repetições com 30 segundos de intervalo.</p>
	<p>Deitado sobre as costas com os joelhos em flexão; Coloque as mãos atrás da cabeça, somente para apoio de cabeça; Sem ajudar com as mãos, levante a cabeça e os ombros, até sentir as omoplatas a sair do chão; Mantenha durante 5 segundos;</p> <p>3x10 repetições com 30 segundos de intervalo.</p>
	<p>Deitado sobre as costas com os joelhos em flexão; Coloque a mão direita atrás da cabeça e o braço esquerdo estendido, procure tocar no joelho direito, dobrando o tronco diagonalmente como na imagem; Volte devagar;</p> <p>Repita 10 vezes;</p> <p>Repita com o outro lado;</p> <p>3x10 repetições com cada lado alternadamente.</p>
	<p>De pé com os joelhos ligeiramente flectidos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Encolha a barriga e leve a bacia para a frente promovendo uma rectificação da coluna lombar. Mantenha durante 5 segundos; 2. Faça o movimento contrário arqueando as costas e levando a bacia para trás. Mantenha durante 5 segundos; 3. Volte à posição original; <p>Faça 5 vezes cada uma das posições;</p> <p>3x10 repetições com 30 segundos de intervalo.</p>

	<p>Apoiado sobre as mãos e os joelhos, com as mãos afastadas na largura dos ombros e os joelhos na largura da bacia. Mantendo as costas direitas estique um braço e a perna do lado oposto;</p> <p>Mantenha durante 5 segundos;</p> <p>Repita com o outro lado;</p> <p>Faça 5 vezes com cada perna alternadamente;</p> <p>3x10 repetições com 30 segundos de intervalo.</p>
	<p>Deitado de barriga com os cotovelos flectidos e as mãos à altura dos ombros;</p> <p>Estique os cotovelos devagar, levando o tronco para cima mantendo a bacia apoiada no chão, até sentir a alongar;</p> <p>Mantenha durante 5 segundos enquanto expira;</p> <p>3x10 repetições com 30 segundos de intervalo.</p>
	<p>Deitado de costas com o pé esquerdo apoiado na parede e com a anca e joelho em flexão;</p> <p>Parte externa do pé direito apoiado sobre a coxa esquerda logo abaixo do joelho, como na imagem;</p> <p>Empurre o seu joelho direito de forma a afasta-lo do outro, até sentir alongamento junto à nádega direita;</p> <p>Mantenha durante 1 minuto;</p> <p>Repita com o outro lado;</p> <p>3x1minuto alternadamente.</p>
	<p>Deitado de costas sobre uma mesa, com uma perna pendente para fora;</p> <p>Puxe o outro joelho ao peito com as mãos, como na imagem;</p> <p>Mantenha durante 1 minuto;</p> <p>Repita com o outro lado;</p> <p>3x1minuto alternadamente.</p>

	<p>Sentado se necessário com as costas apoiadas contra a parede;</p> <p>Mantendo as costas direitas junto as plantas dos pés e afaste os joelhos, como na imagem;</p> <p>Empurre cós as suas mãos os joelhos para baixo até sentir a alongar na face interna da coxa;</p> <p>Mantenha durante 1 minuto;</p> <p>3x1minuto com 30 segundos de intervalo.</p>
	<p>Deitado sobre o lado direito como na imagem;</p> <p>Cruze a perna esquerda na frente da direita e rode o tronco para trás até sentir a alongar;</p> <p>Mantenha durante 1 minuto;</p> <p>Repita com o outro lado;</p> <p>3x1minuto alternadamente.</p>
	<p>Deitado sobre as costas;</p> <p>Puxe os joelhos para o peito com as mãos;</p> <p>Mantenha durante 5 segundos enquanto expira;</p> <p>3x10 repetições com 30 segundos de intervalo.</p>
	<p>Sentado numa mesa com as mãos atrás das costas, tal como na imagem e sem que os pés fiquem em contacto com o chão;</p> <p>Inspirar com a cabeça e as costas direitas e seguidamente expirar enrolando costas e cabeça ao mesmo tempo que tenta esticar um dos joelhos ou os dois (dependendo da indicação do terapeuta);</p> <p>3x10 repetições com 30 segundos de intervalo</p>