

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE GLOBAL

Serviço de Medicina Física
e de Reabilitação

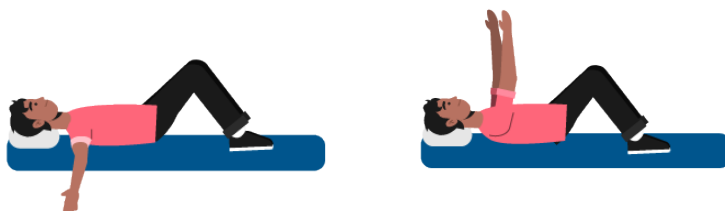
Fisiatra: _____

Fisioterapeuta: _____

OS EXERCÍCIOS DESTE FOLHETO DEVEM SER REALIZADOS DE ACORDO COM AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPA DE MFR

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO PARA A SUA SAÚDE:

- Melhoria da autonomia e da mobilidade
- Prevenção de doenças cardiovasculares e músculo-esqueléticas
- Aumento da energia para as atividades do dia-a-dia
- Melhoria da qualidade de vida
- Diminuição do risco de queda
- Aumento da sensação de bem-estar e autoestima



Na posição de deitado/a, levante os braços em direção ao tecto e afaste-os para os lados à medida que enche o peito de ar pelo nariz, voltando à posição inicial enquanto deita o ar fora pela boca.



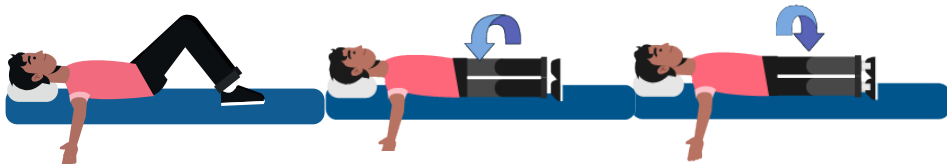
Na posição de deitado/a, levante os braços em direção ao teto e dobre os cotovelos apoiando as mãos na almofada, voltando posteriormente à posição inicial.



Na posição de deitado/a, com os joelhos dobrados, leve as mãos na direção dos joelhos levantando a cabeça e os ombros ao mesmo tempo que deita o ar fora pela boca. Volte à posição inicial enchendo o peito de ar pelo nariz.



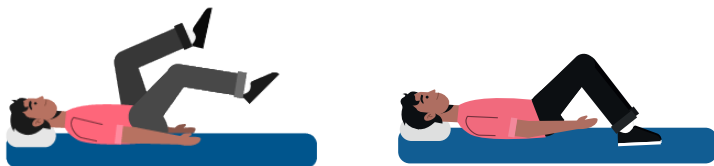
Na posição de deitado/a, com os joelhos dobrados, faça a ponte e levante a anca para cima ao mesmo tempo que enche o peito de ar pelo nariz. Volte à posição inicial deitando o ar fora pela boca.



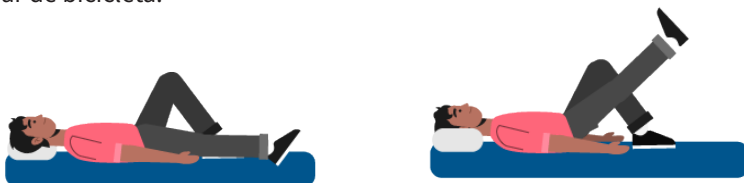
Na posição de deitado/a, com os joelhos dobrados e os braços afastados, rode os joelhos para o lado enchendo o peito de ar pelo nariz. Volte à posição inicial deitando o ar fora pela boca. Repita este exercício para os dois lados.



Na posição de deitado/a, levante o joelho na direção do peito e toque com a mão do braço oposto ao mesmo tempo que deita o ar fora pela boca. Volte à posição inicial enchendo o peito de ar pelo nariz. Repita este exercício para os dois lados.



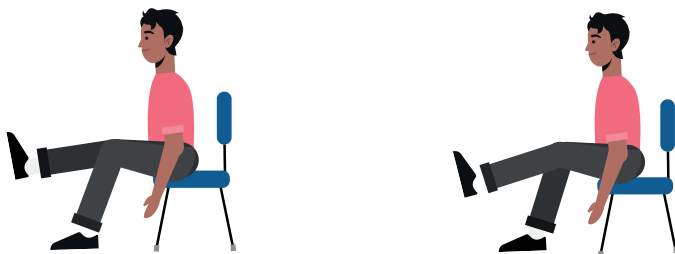
Na posição de deitado/a, levante os 2 joelhos na direção do peito e simule o movimento de andar de bicicleta.



Na posição de deitado/a, leve uma perna esticada em direção ao teto puxando os dedos do pé para si ao mesmo tempo que deita o ar fora pela boca. Volte à posição inicial enchendo o peito de ar pelo nariz. Repita este exercício para os dois lados.



Na posição de sentado/a, levante os calcanhares deixando os dedos dos pés apoiados. De seguida, levante a ponta dos pés na direção do nariz deixando os calcanhares apoiados no chão.



Na posição de sentado/a, estique o joelho e aguarde a perna esticada durante 5 segundos. Volte à posição inicial. Repita com a outra perna.



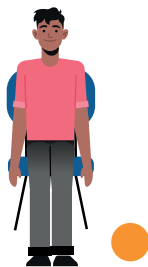
Na posição de sentado/a, traga o joelho na direção do peito e aguarde durante 5 segundos. Volte à posição inicial. Repita com a outra perna.



Na posição de sentado/a, levante de forma alternada a garrafa de água na direção do teto, mantendo os cotovelos esticados. Acompanhe com a respiração.



Na posição de sentado/a, com os braços abertos, incline o tronco para o lado mantendo os pés bem assentes no chão e volte à posição inicial. Repita o exercício para ambos os lados.



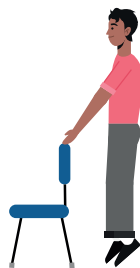
Na posição de sentado/a, coloque um objeto no chão (bola, garrafa de água...), alcance esse objeto com a mão do lado oposto e volte à posição inicial. Repita o exercício para ambos os lados.



Sentado/a na ponta da cadeira, com as costas direitas e com os braços cruzados à frente, faça o movimento de apoiar as costas na cadeira. Volte à posição inicial.



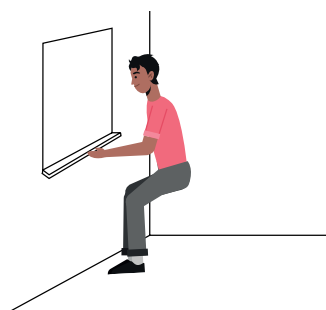
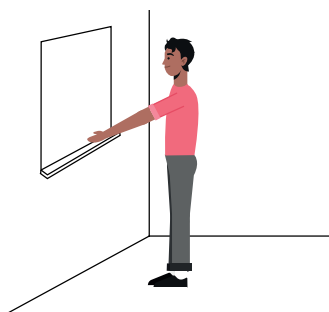
Na posição de sentado/a, incline o tronco à frente e com as mãos apoiadas na cadeira, levante a anca. Volte à posição inicial.



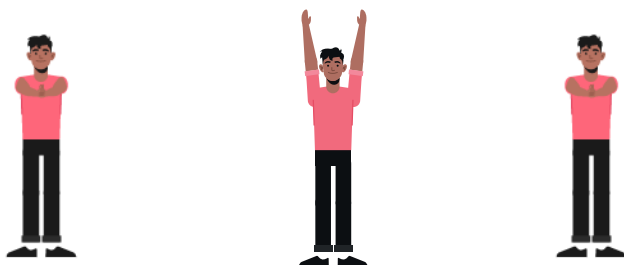
Na posição de pé, apoiado/a numa superfície estável (por ex. cadeira/parapeito de uma janela), levante os calcanhares do chão e volte à posição inicial.



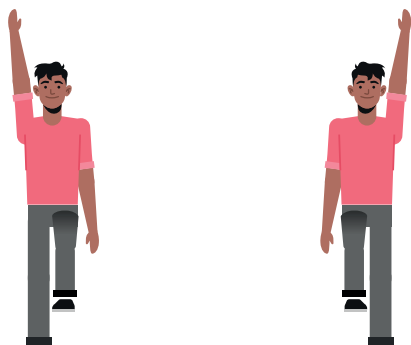
Na posição de pé, com as mãos apoiadas numa superfície estável (por ex. cadeira/parapeito de uma janela), levante o joelho até à altura da anca. Repita com a outra perna.



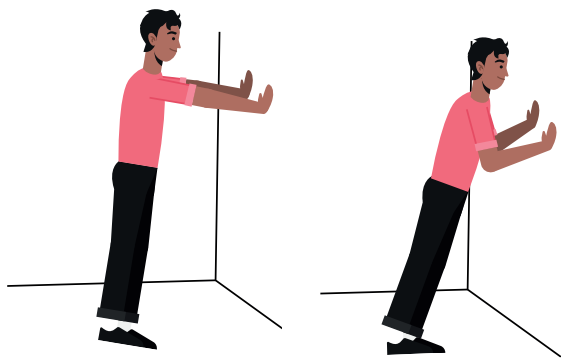
Na posição de pé, com as mãos apoiadas numa superfície estável (por ex. parapeito de uma janela), dobre as pernas como se fosse sentar numa cadeira e volte à posição inicial.



Na posição de pé, levante os braços com os cotovelos esticados na direção do teto e volte à posição inicial.



Na posição de pé, levante o braço e a perna do lado contrário ao mesmo tempo. Repita o mesmo movimento com o lado oposto e acompanhe com a respiração.



Na posição de pé, com as mãos apoiadas na parede e com os cotovelos esticados, incline o corpo à frente dobrando os cotovelos acompanhando com a respiração. Volte à posição inicial.

DIÁRIO DA ATIVIDADE FÍSICA

Sempre que realizar atividade física preencha na folha de registo:

DATA	TIPO DE EXERCÍCIOS	DURAÇÃO (MINUTOS)	DISTÂNCIA PERCORRIDA	SINTOMAS DURANTE ATIVIDADE (Falta de ar, dor no peito, dores musculares, outro)	PLANO PRÓXIMA SESSÃO

Se tiver alguma dúvida contacte o/a seu/sua Fisioterapeuta/ Médico/a Fisiatra
Serviço de Medicina Física e de Reabilitação
Piso 1
Contacto: 214348483/4

