



Educação
em Saúde

VOL. 27

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Exercícios para **Osteoporose**

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Exercícios para
Osteoporose

Serviço de Fisiatria e Reabilitação

Este manual foi elaborado com a colaboração de: prof. Antônio Cardoso dos Santos, Marcio Roberto Martini, Rosane Maria Nery e Cíntia Detsch Fonseca.

Apresentação

A osteoporose caracteriza-se por uma redução da massa óssea do esqueleto, em relação ao esperado para a idade. As principais manifestações clínicas da osteoporose são as fraturas, sendo as mais frequentes as de vértebras, fêmur e antebraço. É fundamental uma investigação minuciosa dos fatores de risco para osteoporose e para fraturas.

Esta patologia pode estar relacionada a diferentes fatores, entre eles sexo, idade, doenças anteriores, dieta, medicação, sedentarismo, entre outros. A atividade física é importante para prevenção e tratamento da osteoporose, além de ter como objetivo a melhora do equilíbrio, do padrão da marcha, das reações de defesa e da propriocepção de uma maneira geral. Isto melhora a independência do indivíduo e contribui para melhor qualidade de vida.

Este manual contém exercícios de mobilidade articular, reforço e alongamento muscular e destina-se a prevenção, tratamento e reabilitação de pacientes com osteoporose.

O programa de exercícios deve ser iniciado com 5 repetições de cada exercício, aumentando gradativamente até atingir 10 repetições. O ideal é realizá-lo no mínimo 3 vezes por semana.

Este programa deve ser orientado por um Profissional de Saúde habilitado.

Sentado num banquinho, pés apoiados no solo ou sobre um apoio, costas retas:



- 1** Levar a orelha na direção do ombro, voltar e corrigir, repetir para o outro lado.



- 2** Girar a cabeça olhando por cima do ombro, parar no meio para corrigir, repetir para o outro lado.



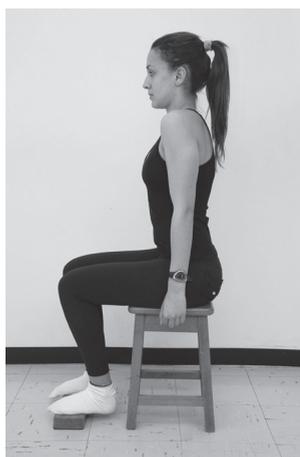
- 3** Levar o queixo na direção do peito, voltar e corrigir.



4 Elevar os ombros e relaxar.



5 Girar os dois ombros para trás.



6 Girar os dois ombros para a frente.



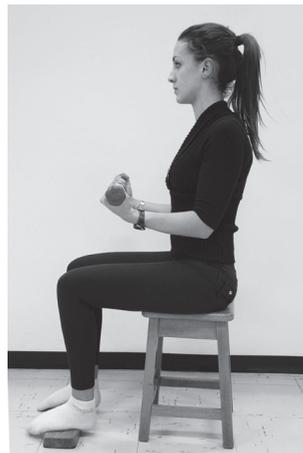
- 7** Inclinar o tronco lateralmente, voltar e corrigir; repetir para o outro lado.



- 8** Soltar o tronco à frente flexionando a coluna, voltar à posição inicial começando o movimento pela cintura e finalizando com a cabeça.



- 9** Com um peso de 1/2 kg em cada mão, fazer flexão dos punhos.





- 10** Com um peso de 1/2 kg em cada mão, fazer extensão dos punhos.

Deitado de barriga para cima, braços ao lado do corpo, joelhos flexionados e pés apoiados no solo:



- 11** Contrair o abdômen e as nádegas forçando a coluna lombar contra o solo.



- 12** Contrair o abdômen e as nádegas elevando o quadril do chão, descer lentamente, primeiro as costas e depois as nádegas.



- 13** Puxar os dois joelhos sobre o abdômen, mantendo os ombros relaxados, voltar sem soltar as pernas.



- 14** Colocar as mãos na nuca: inspirar, elevar o tronco soltando o ar lentamente, voltar inspirando.



- 15** Uma das pernas flexionadas e a outra estendida, braços ao lado do corpo. Elevar e abaixar a perna que está estendida. Repetir 10 vezes e trocar a perna.



- 16** Uma das pernas flexionadas e a outra estendida, braços ao lado do corpo. Afastar a perna lateralmente e voltar. Repetir 10 vezes e trocar a perna.



- 17** Executar exercícios de respiração.



SERVIÇO DE FISIATRIA E REABILITAÇÃO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br