

# É IMPORTANTE *saber:*

Respeite sempre o seu corpo. Ao sentir alguma dor, você saberá que chegou ao seu limite. Observe também a amplitude de movimento das articulações durante a execução dos exercícios.

A respiração é muito importante, portanto, inspire e expire suavemente enquanto se exercita.

Pacientes com artrite e que conseguem realizar exercícios sozinhos, podem seguir esta sequência em casa.



TELEFONE

(51) **3327-9400**

WHATSAPP PARA ATENDIMENTO

(51) **98464-0913**

WHATSAPP PARA ENFERMAGEM

(51) **98600-6916**

📍 Av. Plínio Brasil Milano, 80  
Higienópolis - Porto Alegre - RS

✉ faleconosco@oncotrata.com.br

📍 www.oncotrata.com.br

📘 /oncotrata

📷 @oncotrata

Resp. Técnico - Dr. Edison Carlos Paganotto Filho - CRM 22.064

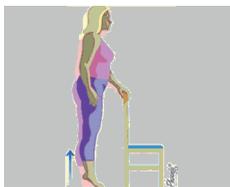
Orientação e revisão: Bárbara Camacho Silveira  
- Fisioterapeuta - CREFITO 216461 F



## *Exercite-se* **EM CASA**

INCLUIR EXERCÍCIOS FÍSICOS EM SUA  
ROTINA É CONTRIBUIR PARA A  
SUA SAÚDE E BEM-ESTAR





**1)** Em uma cadeira, com as mãos apoiadas na mesma, fique em pé. Nessa posição, fique na ponta dos pés e depois volte para a posição inicial. Suba e desça os pés apoiando-se. Realize uma série de oito repetições e depois descanse. Repita esse exercício por até três vezes.



**2)** Movimente a cabeça sem que ocorra dor e desconforto, realize movimento de rotação lateral para os dois lados. Faça cinco vezes e descanse. São cinco repetições no total.



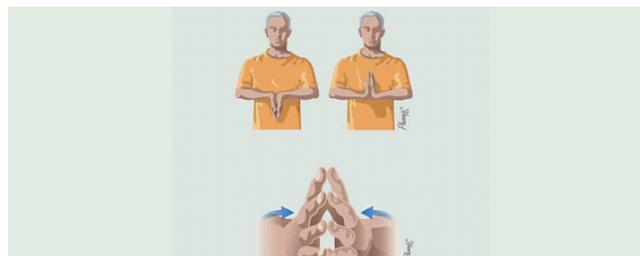
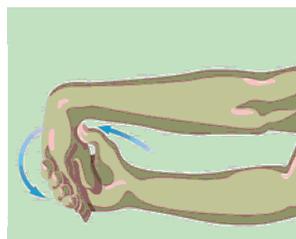
**3)** Movimente a cabeça sem dor ou desconforto, realize um movimento de inclinação lateral para os dois lados. Conte até cinco e descanse. Três repetições para cada lado.



**4)** Na posição de pé, levante os braços acima da cabeça. Junte as mãos com os dedos entrelaçados e faça movimentos de giros levando as mãos para o lado direito e para o lado esquerdo. Realize três repetições para cada lado.

**5)** Na posição em pé, estenda os braços para frente, na altura do seu peito, depois flexione o punho para baixo e a outra mão auxilia a execução do alongamento, levando os dedos para baixo. Conte 5 segundos. Realize três repetições para cada lado.

Depois realize o mesmo movimento de forma oposta: coloque o punho flexionado para cima e com a outra mão auxilie o alongamento direcionando os dedos para cima. Conte cinco segundos, realize três repetições para cada lado.



**6)**

**A)** Na posição em pé, coloque os cotovelos em flexão de 90 graus, junte as palmas das mãos e realize uma pressão entre elas, essa posição deve ser sustentada por cinco segundos. Depois, gire o punho para baixo e faça o mesmo movimento por mais cinco segundos. Realize três repetições.

**B)** Também na posição em pé, coloque os cotovelos flexionados em 90 graus, aproxime as pontas dos dedos das mãos e realize uma pressão entre elas, mantenha essa posição por cinco segundos. Faça três repetições.



**7)** Fique de pé ao lado da cadeira (o encosto da cadeira deve ficar, de preferência, na altura do quadril). Se apoie com um dos braços na cadeira e incline levemente o corpo para frente. Com o outro braço livre, realize movimentos circulares, como movimentos de pêndulo. Realize 10 movimentos para cada lado: esquerdo e direito. Repita três vezes.

**8)** Deitado em uma superfície plana, de preferência no chão com um colchão para exercícios, flexione as pernas em 90 graus. Abraça uma das pernas (direita ou esquerda), aproximando da região do tórax. Mantenha cada posição por 30 segundos. Relaxe e depois repita com a outra perna.



**9)** Deitado em uma superfície plana no chão, abraça os dois joelhos, levando eles para a região do tórax. Mantenha essa posição por 30 segundos. Relaxe por 10 segundos. Realize esse movimento por três vezes.



**10)** De pé ao lado de uma cadeira, mantenha a coluna ereta (o encosto da cadeira deve ficar, de preferência, na altura do quadril). Apoie a mão direita e eleve a perna direita até a altura do quadril com o joelho flexionado. Fique nessa posição por dez segundos, se possível. Repetir com a mão e perna esquerda. Realize o exercício por três vezes.



**11)** Em pé, coloque-se atrás de uma cadeira com a coluna ereta (o encosto da cadeira deve ficar, de preferência, na altura do quadril). Apoie as mãos na cadeira e flexione uma das pernas para trás com um ângulo de 90 graus. Fique na posição por 10 segundos. Repita o movimento com o outro lado. Faça o exercício por três vezes de cada lado.

**12)** Sente-se com a coluna alinhada e apoiada no encosto da cadeira. Eleve uma das pernas até que fique o mais esticado possível e mantenha a posição por 10 segundos. Repita o movimento com as duas pernas, três vezes cada perna.



#### Referências:

- American College of Rheumatology. Acesso em: Março/2020. Disponível em: <http://www.rheumatology.org>.
- Sociedade Brasileira de Reumatologia. Acesso em: Março/2020. Disponível em: <http://www.reumatologia.org.br>
- Gaught AM, Carneiro KA. Evidence for determining the exercise prescription in patients with osteoarthritis. *Phys Sportsmed*. 2013;41(1):58-65.
- Greve JMA, Amatuzy MM. Medicina de reabilitação aplicada à ortopedia e traumatologia. São Paulo: Roca; 1999. p. 174.
- Hernández-Molina G, Reichenbach S, Zhang B, Lavalley M, Felson *Results of a Meta-Analysis. Arthritis Rheum*. 2008;59(9):1221-8.
- Rätsepsoo M, Gapeyeva H, Sokk J, Ereline J, Haviko T, Pääsuke M. Leg extensor muscle strength, postural stability, and fear of falling after a 2-month home exercise program in women with severe knee joint osteoarthritis. *Medicina (Kaunas)*. 2013;49(8):347-53.