



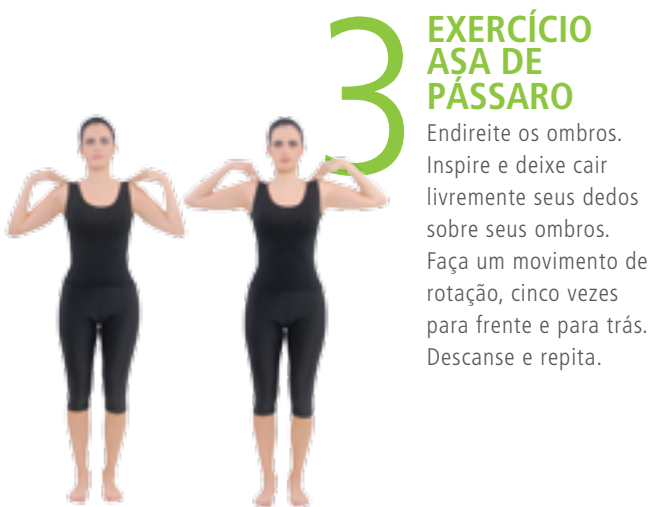
Este material traz exercícios simples, que tem como objetivo principal auxiliá-la no tratamento pós-mastectomia, procurando prevenir o desenvolvimento de limitações articulares, linfedema e alterações posturais que possam surgir nessa fase. A fisioterapia nesse período pós-operatório é indispensável para sua reabilitação e faz parte do tratamento clínico.

*Peça orientação a seu médico quanto à melhor indicação sobre o seu caso.

ATENÇÃO: os exercícios indicados neste folder não substituem as orientações médicas.

10

EXERCÍCIOS SIMPLES PARA AJUDAR VOCÊ A SE RECUPERAR MAIS RÁPIDO:



3 EXERCÍCIO ASA DE PÁSSARO
Endireite os ombros. Inspire e deixe cair livremente seus dedos sobre seus ombros. Faça um movimento de rotação, cinco vezes para frente e para trás. Descanse e repita.

BALISA
Segure uma vara ou cabo de vassoura firme com as duas mãos e com braços bem esticados. Inspire e levante vagarosamente a vara até acima da cabeça. Depois, a abaixe em direção à nuca. Volte para a posição acima da cabeça, para em seguida abaixar a vara à posição inicial. Relaxe e repita cinco vezes.



9 CARROSSEL
Amarre uma corda na maçaneta da porta. Fique de lado com os dois pés afastados para equilibrar-se. Usando a mão do lado afetado, segure a corda com firmeza. Coloque a outra mão no quadril. Estique o braço completamente, e rode a corda fazendo círculos tão grandes quanto possível. Todos os movimentos devem partir do ombro, portanto mantenha o cotovelo a pulso retos e firmes. Relaxe, e repita cinco vezes.



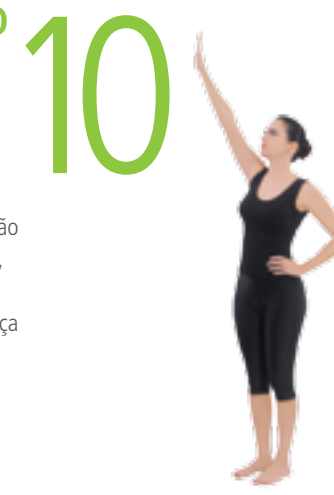
1 SUBIR A PAREDE
Fique de frente à parede, pés próximos à mesma. Coloque as mãos contra a parede, na altura do ombro, e encoste a cabeça na parede. Inspire vagarosamente enquanto as pontas dos dedos vão subindo, tão alto quanto possível. Expire vagarosamente e vá descendo as mãos até a altura do ombro. Descanse e repita cinco vezes.

MOINHO DE VENTO
Endireite seus ombros para trás. Inspire enquanto levanta seus braços ao nível dos ombros. Mantenha os cotovelos, pulsos e mãos, bem retos e firmes. Gire os braços bem esticados, com movimentos de rotação para frente e para trás, cinco vezes. Expire quando abaixar os braços. Descanse e repita.



7 ACIMA DA CABEÇA
Fique reta, colocando uma das mãos no quadril, inspire enquanto levanta vagarosamente os braços sobre a cabeça. Em seguida, dobre os cotovelos e os pulsos até que os dedos toquem a orelha do lado oposto da cabeça. Sempre mantendo a cabeça e o pescoço em posição reta. Não dobre a cintura. Descanse e respire cinco vezes de cada lado.

ALCANÇANDO AS ESTRELAS
Fique de pé, com o braço do lado afetado junto à parede. Coloque a outra mão no quadril. Vagarosamente suba a mão pela parede. Sentindo dor, respire fundo, tentando subir mais um pouco. Desça vagarosamente para a posição inicial. Relaxe e repita cinco vezes.



GANGORRA
Passe uma corda sobre a barra da cortina do chuveiro, um prego na parede, ou qualquer outro suporte. Fique de pé ou sentada, de frente ou de costas. Segurando as pontas da corda uma em cada mão, vagarosamente levante um braço, abaixando o outro. Faça o movimento até onde conseguir, sem dobrar a cintura, mantendo os dois pés no chão. Inale, quando levantar o braço e exale quando descer o braço. Descanse e repita cinco vezes.



5 TOQUE E LARGUE
Verifique a postura. Fique de cabeça erguida. Inspire, vagarosamente levantando os dois braços até o nível do ombro. Dobre os cotovelos até os dedos tocarem a nuca. Estique novamente os braços e movimente-os pra trás até os dedos tocarem as costas na altura da cintura. Descanse e repita cinco vezes.

COÇAR AS COSTAS
Coloque a mão do lado não afetado no seu quadril, a fim de manter o equilíbrio. Inspire à medida que você movimentar o braço afetado em direção às costas. Expire enquanto volta à posição original. Descanse e repita cinco vezes o movimento de cada braço.

