

# Alongamentos de Fisioterapia para usuários de CADEIRAS DE RODAS

## BENEFÍCIOS E IMPORTÂNCIA DOS ALONGAMENTOS:

- Aliviar a pressão nas partes do corpo que estão em contato com a cadeira por longo tempo (evitando escaras e úlceras);
- Aumentar a flexibilidade;
- Melhorar a circulação sanguínea;
- Melhorar a postura corporal;
- Aumentar o bem-estar físico e a disposição;
- Melhorar os movimentos;
- Diminuir a tensão muscular;
- Melhorar a coordenação motora.

EM  
LINGUAGEM  
POPULAR

**Respire normalmente durante os exercícios (não prenda a respiração).**

Dobre um dos braços atrás da cabeça e com a outra mão puxe o cotovelo do braço dobrado e incline o tronco.



Repita o movimento no outro braço.

Dobre o tronco para frente tentando tocar no chão com a ponta dos dedos das mãos.



Incline a cabeça para o lado, mantendo a coluna reta e repita no lado oposto.



Com a coluna reta puxe uma das suas pernas e tente encostar o joelho no peito.



Repita o movimento com a outra perna.

Entrelace os dedos, rode as mãos para fora e estique os braços acima da cabeça (palmas das mãos em direção ao teto).



## Sequência de alongamentos de Fisioterapia

Mantenha a posição de cada exercício por 20 segundos (ou conte até 20).

20  
seg

Faça estes alongamentos todos os dias.

Apoie as mãos nos pontos mais firmes do assento de sua cadeira e tente erguer o corpo da cadeira (mantenha a posição por 20 segundos).



Entrelace os dedos, rode as mãos para fora e estique os braços na frente do peito como se fosse alcançar a parede sua frente.



Eleve os ombros tentando encostá-los nas orelhas.



Entrelace os dedos das mãos e coloque atrás da cabeça e jogue os cotovelos para trás.



Consulte um fisioterapeuta sobre as suas condições físicas e esclareça dúvidas.

Movimente-se!  
Faça Atividades Físicas!

Apoio:



SISTEMA COFFITO/CREFITOS  
Sistema do Conselho Federal e Conselhos Regionais  
de Fisioterapia e Terapia Ocupacional