



Grupo de Estudos em Movimento, Esporte e Reabilitação

**Programa de exercícios para
prevenção de dores e
desconfortos nos ombros de
atletas que competem em
cadeiras de rodas (PRODOM)**

Coord. Saulo Oliveira



SHOULDER EXERCISE PROGRAM TO PREVENT SHOULDER INJURIES IN WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS



• **Créditos:**

Material traduzido e adaptado de

- staff. Francisco Javier Rosa Gaspar:
fjrosa_87@hotmail.com
- Saleky García Gómez:
saleky@gmail.com



Considerações gerais

- ✓ Os exercícios devem ser realizados na posição sentada, 3 vezes por semana;
- ✓ Ao sentir qualquer dor significativa e anormal, deve-se entrar em contato com o fisioterapeuta responsável;
- ✓ O tempo de execução do programa de exercícios é de 25 a 30 minutos;

Conteúdos

a) **Momento 1**

Movimentos ativos, balísticos;

b) **Momento 2**

Movimentos/exercícios de fortalecimento;

c) **Momento 3**

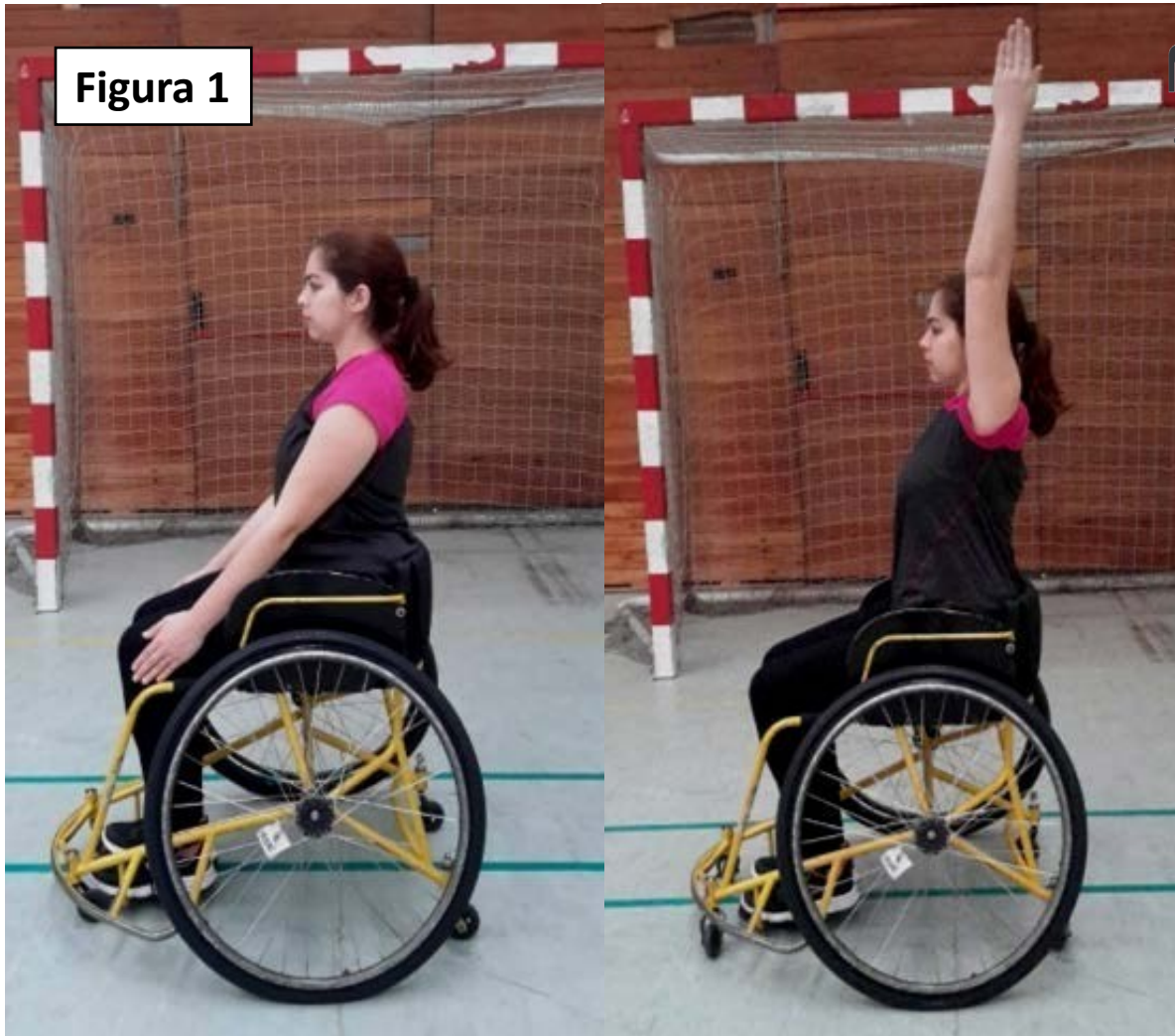
Movimentos de flexibilidade.

Momento 1

a) **MOVIMENTOS ATIVOS PREPARATÓRIOS (4 MOVIMENTOS SUGERIDOS):**

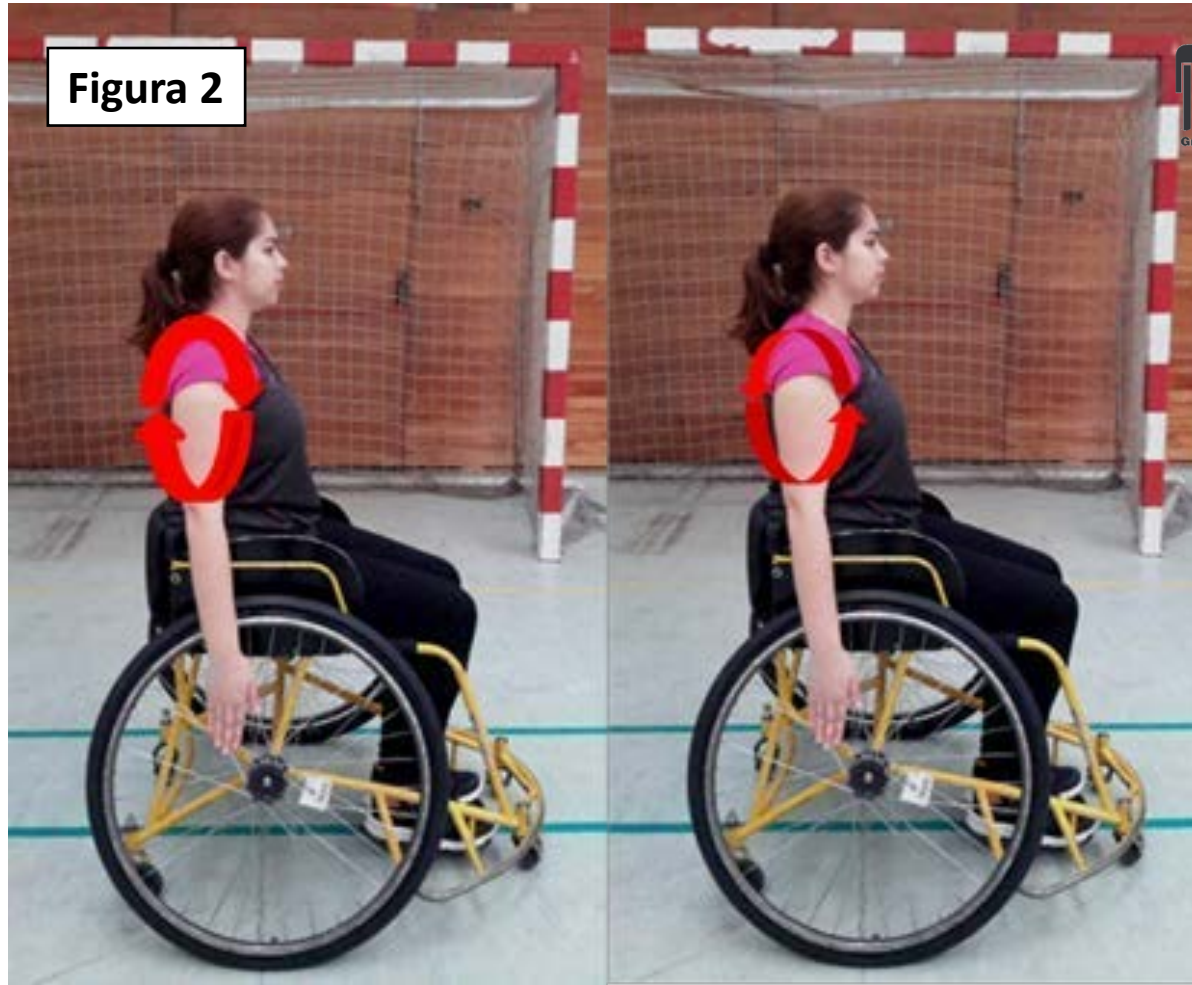
- Com os braços relaxados, mova os ombros em diferentes direções.
- Considerações: cuidado com os movimentos do tronco.
8 repetições de cada um.

Figura 1



Levante os braços para frente

Figura 2



Movimentos circulares

Figura 3



Levante ambos os braços para o lado acima da cabeça ao mesmo tempo. Caso haja desconforto na região dos ombros posicionar as palmas das mãos para dentro (direção da cabeça)

Figura 4



Com o braços separados do corpo mover os braços para frente e para trás. Caso haja desconforto na região dos ombros, posicionar as mãos na altura do peitoral, abaixo da linha dos ombros.

Momento 2

b) FORTALECIMENTO (5 EXERCÍCIOS SUGERIDOS):

- Séries: três a cinco (3-5);
- Repetições: 3 séries de 10 repetições;
- Descanso entre as séries: de 45 a 60 segundos;
- Velocidade do movimento: 1 segundo para cada fase (contração e relaxamento)

Grupo muscular/movimento: Serrátil anterior



Sentado na posição vertical com a faixa elástica presa ao objeto para trás, segure a faixa com o cotovelo em 90 graus. Estenda o cotovelo e flexione o ombro ao mesmo tempo. Retorne à posição inicial lentamente. Repetido com o lado oposto. Tente não mover o tronco para fazer o exercício.



Sentado na posição vertical com a faixa elástica fixada na frente da cadeira de rodas, segure a faixa com o cotovelo estendido. Mova os braços para baixo e para trás, em seguida, retorne lentamente à posição inicial. Repetido com o lado oposto. Tente não mover o tronco para fazer o exercício. Caso haja percepção de desconforto na região dos ombros, recomenda-se flexionar o cotovelo. Realizar uma série a mais do que o exercício anterior.

Grupo muscular/movimento: rotação externa



Com a cadeira de rodas perpendicular a uma parede, com a faixa elástica presa no lado oposto, segure-a com o braço em posição neutra e o cotovelo em 90°. Puxe a faixa para fora do lado do corpo. Mantenha a posição e retorne lentamente à posição inicial. Repetido com o lado oposto.

Fazer 1 série a mais do que a rotação interna. Evite separar o braço do corpo para fazer o movimento.

Grupo muscular/movimento: rotação interna



Cadeira de rodas a 90° perpendicular a uma parede com a faixa elástica presa no mesmo lado, segure-a com o braço em posição neutra e o cotovelo em 90°. Puxe a faixa para dentro, em direção ao estômago. Mantenha a posição e retorne lentamente à posição inicial. Repetido com o lado oposto. Evite separar o braço do corpo para fazer o movimento.

Grupo muscular/movimento: extensão com adução dos ombros



Sentado na posição vertical com a faixa de resistência presa acima da cabeça, segure a faixa com o braço alinhado na altura do ombro com o cotovelo reto. Puxe a faixa com a mão tentando tocar o joelho oposto com o cotovelo reto e o polegar apontando para baixo. Repetido com o lado oposto. Evite separar o braço do corpo para fazer o movimento. Evite fazer flexão do pescoço e não mova a parte superior do tronco.

Momento 3

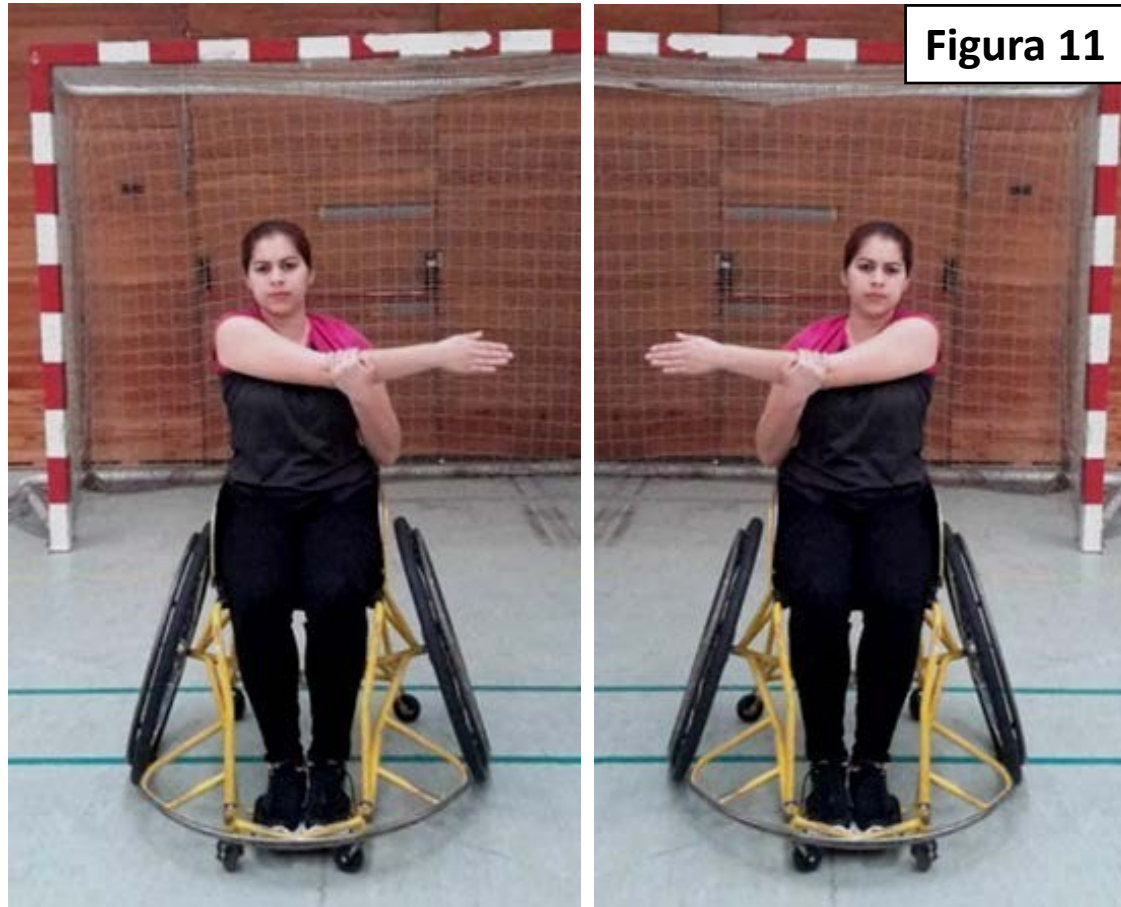
- **FLEXIBILIDADE (5 EXERCÍCIOS SUGERIDOS):**
 - Repetições: três a cinco (3-5);
 - Tempo de alongamento: de 20 a 30 segundos;
 - Descanso: 15 a 20 segundos;
 - Intensidade: até o aparecimento de uma dor ou desconforto leve, buscando aumentar a amplitude do movimento na articulação.

Grupo muscular/movimento: trapézio superior



Na posição vertical, use uma das mãos para estabilizar o tronco que segura a cadeira de rodas (ou em uma outra cadeira). Com a mão oposta, incline o pescoço para o lado oposto. Evite a rotação do pescoço.

Grupo muscular/movimento: posterior do ombro



Sentado na posição vertical, puxe o braço lentamente ao redor da parte frontal do corpo usando a mão oposta acima do cotovelo para alongar. Evite a rotação do pescoço.

Grupo muscular/movimento: músculo peitoral



Posicione a cadeira de rodas em uma estrutura, com o ombro a 90° de abdução e cotovelo a menos de 90° segurando na borda da estrutura. Gire a parte superior do corpo lentamente para longe da estrutura até esticar e segurar. Mantenha a posição e não apoie com o braço oposto.



Posicione a cadeira de rodas em uma armação, ombro em extensão e rotação externa 90º de abdução e cotovelo a menos de 90º segurando na borda da armação. Gire a parte superior do tronco lentamente. É necessária a depressão e retração da escápula durante o alongamento.



Sentado na posição vertical, alongue o membro superior segurando as mãos sobre os ombros. Inicie o movimento puxando os braços pela frente do corpo. Mantenha a posição pelo tempo necessário, evite a rotação do pescoço.

Referências

1. García-Gómez, S., Tejero, J. P., Ocete, C., & Carballo, R. B. (2017). Expert's opinion of a home-based exercise program for shoulder pain prevention: Application in wheelchair basketball players. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 433-445.
2. García-Gómez, S., Pérez-Tejero, J., Hoozemans, M., & Barakat, R. (2019). Effect of a Home-based Exercise Program on Shoulder Pain and Range of Motion in Elite Wheelchair Basketball Players: A Non-Randomized Controlled Trial. *Sports*, 7(8), 180.



Grupo de Estudos em Movimento, Esporte e Reabilitação



Instagram

movercav