

O protocolo de reabilitação é estruturado em três fases progressivas de recuperação, cada fase possui exercícios específicos e um tempo médio para sua evolução. A quantidade média de sessões realizadas pelos pacientes é de seiscentas sessões, realizadas três vezes por semana.

**FASE I:** Na primeira fase o tratamento consisti de analgesia com o uso de medicamentos e crioterapia (GELO), acompanhada de imobilização parcial com uso de tipoia protetora, essa fase dura 45 dias e muito importante respeitar o tempo de imobilização.

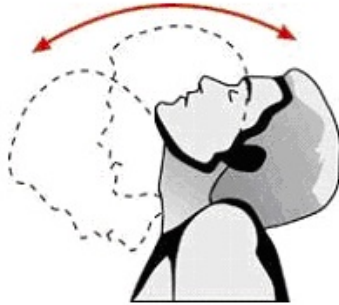
**FASE II :** Nesta fase tem como objetivo o ganho de ADM (amplitude de movimento) com exercícios auto passivos, pendulares e manipulação passiva da escápula.

**FASE III :** Agora começa o ganho de força inicia-se trabalhando o ganho de força e trofismo muscular através da cinesioterapia ativa e resistida. Realizando exercícios com teraband (garrote de borracha) e peso.

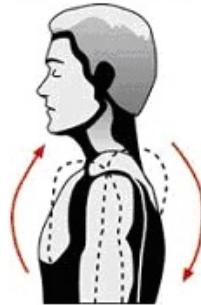
**FASE IV :** É a fase de manutenção, consisti no trabalho proprioceptivo e preparação para retorno as atividades de vida diária. É recomendado que o paciente realize Pilates, Hidroginástica e/ou musculação.

FASE I (relaxamento, para evitar contraturas e movimento de cotovelo, punho e mãos) :

### EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

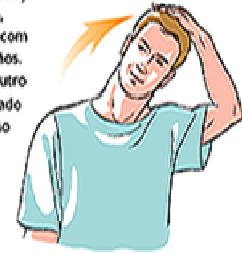


1



2

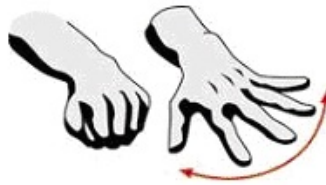
**Posição:**  
Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.



3



4

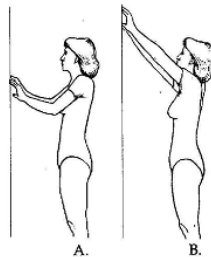
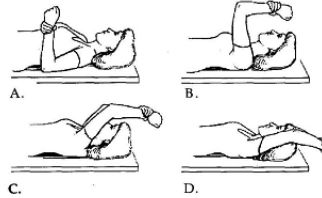


5



6

**FASE II** (ganho de amplitude de movimentos na articulação do ombro):



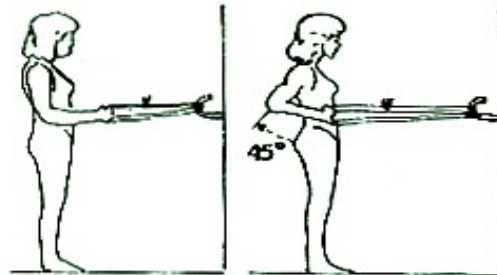
Realizar varias vezes ao dia, mais importante que o numero de repetições é forçar a articulação continuamente durante o exercício.

**FASE III** (ganho de força, inicia com exercícios isometricos e depois com teraband):

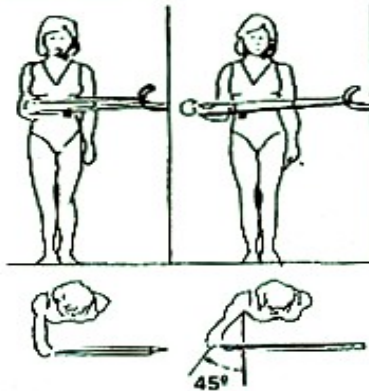


Fazer 4 series de 10,  
1 x ao dia

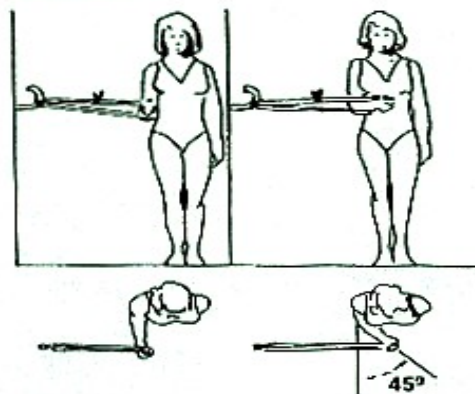
**Exercício 3**



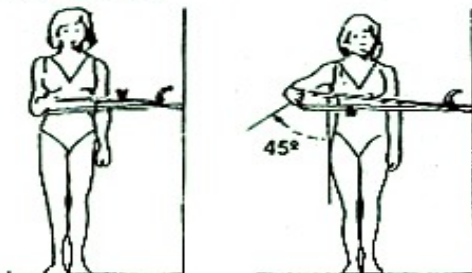
**Exercício 1**



**Exercício 4**



**Exercício 2**



**Exercício 5**

