

Fibromialgia – Exercícios de Alongamento

- 1** Em pé ou sentado, mantenha à postura e a coluna ereta. Tome a cabeça para o lado direito e segure suavemente com a mão direita. Segure por 20 segundos e volte lentamente ao meio e repita o movimento para a esquerda, com a mão esquerda.



- 2** Baixe a cabeça sem mexer os ombros, movimentando somente a cabeça. Segure suavemente atrás, um pouco acima da região da nuca, com os dedos entrelaçados fazendo pouca pressão. Mantenha a posição por 20 segundos. Continue com as mãos cruzadas atrás e incline a cabeça para trás olhando para o teto também por 20 min.



- 3** Lentamente, faça movimento circular com a cabeça - gire para a direita, para frente, para a esquerda e para trás. Faça o movimento completo 1 a 2 vezes. Pare e repita os movimentos para o lado contrário.



- 4** Enlace os dedos atrás do corpo. Deixe as palmas das suas mãos voltadas para as costas. Levante os braços, abrindo o peito o máximo que conseguir. Permaneça nessa posição por 20 segundos.



- 5** Em pé, enlace os dedos e leve os braços acima da cabeça. Permaneça por 20 segundos nesta posição e inspire e expire por algumas vezes. Logo após, solte os braços lentamente.



- 6** Próximo a uma barra ou qualquer outro local fixo onde você possa se apoiar, fique em pé, entrelace seus dedos e leve os braços a cima da cabeça. Relaxe os braços. Apoie na barra, estenda os cotovelos e leve o peso do seu quadril para trás. Sinta alongar toda a sua coluna. Permaneça por 20 segundos nesta posição.



Fibromialgia – Exercícios de Alongamento

7 Leve os dois braços acima da cabeça. Flexione o direito, deixando sua mão cair por trás da cabeça. Puxe suavemente com a mão esquerda. Permaneça por 20 segundos e troque de lado



8 De pé, flexione a perna direita e segure no pé direito com a mão direita. Mantenha o joelho próximo ao outro joelho. Permaneça na posição por 20 segundos. Repita o movimento com a perna esquerda, segurando com a mão esquerda pela mesma quantidade de tempo.



Apoiado em uma parede, ou em qualquer outro lugar que seja liso e fixo, flexione uma perna e deixe a outra esticada encostando o calcanhar no chão. Estique a perna até sentir os músculos da coxa e principalmente da panturrilha sendo alongados. Permaneça nesta posição por 20 segundos. Após, faça o mesmo movimento com a outra perna também por 20 segundos.



10 Sentado, estenda as duas pernas à frente. Leve o tronco na direção das pernas, segurando nos pés. Caso não consiga alcançar, use uma toalha ou um cinto para auxiliar, alongando um pouco mais. Basta passá-lo pelas solas dos pés e puxar até sentir os músculos da coxa e panturrilha alongarem. Permaneça 20 segundos nesta posição.



11 Deitado em uma superfície reta, abrace as duas pernas por cima ou por baixo dos joelhos (como se sentir mais confortável). Lembre-se de manter os ombros relaxados. Permaneça nesta posição por 20 segundos, e volte a posição inicial lentamente.



Dicas

- 1 - Atenção a postura SEMPRE!
- 2 - Caso sinta dor intensa, a posição deve ser relaxada para evitar complicações.
- 3 - Respeite seus limites e aumente aos poucos a intensidade dos exercícios.
- 4 - Evite balançar-se enquanto está na posição. O movimento gera contração ao invés de alongar.
- 5 - O ideal é manter uma regularidade de 3 a 5 vezes na semana para que haja uma melhora na flexibilidade e também nas dores.