

Paciente: _____

Diagnóstico: _____

Data: ____/____/____.

POSICIONAMENTOS

1. Paciente deitado sobre o lado afetado.



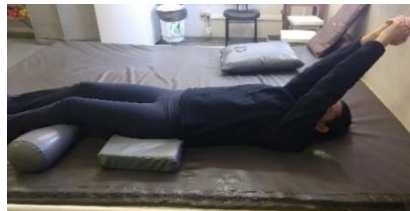
2. Paciente deitado de costas.



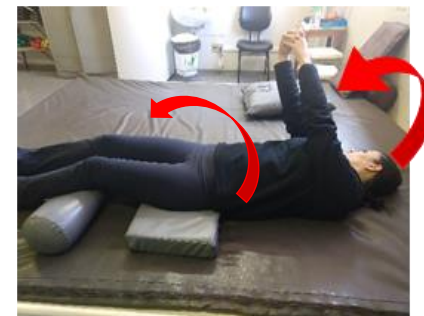
3. Paciente deitado sobre o lado são.



1. Deitado de barriga para cima, elevar e abaixar o quadril 20 vezes.



2. Segurando uma mão na outra, movimentar os braços para cima e para baixo 20 vezes.



3. Segurando uma mão na outra, movimentar os braços para um lado e para o outro e depois girar o tronco para o lado são e para o lado afetado, 20 vezes cada.



4. Deitado de barriga para cima, aperte uma almofada entre os joelhos 20 vezes.



5. Deitado de barriga para cima, joelhos dobrados e pés apoiados, levar os joelhos para um lado e para o outro 20 vezes.



7. Paciente sentado, com as mãos juntas, inclinar o corpo para frente jogando o peso nos pés por 20 vezes.

