

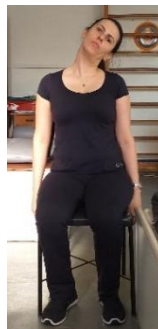


( ) Compressa de Gelo (3 copos de água + 1 copo de álcool líquido) por 20 minutos \* AO USAR GELO NÃO ESQUEÇA DO PANO DE PROTEÇÃO!!!

( ) Compressa Quente (bolsa térmica- protegida com um pano ou toalha molhada em água morna) por 20 a 30 minutos



1-Sentada com as costas retas, rodar a cabeça, olhando sobre o ombro, voltar e repetir para o outro lado. \_\_\_\_ repetições



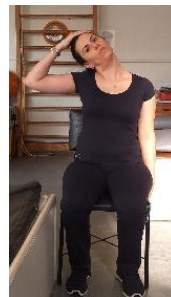
2- Sentada com as costas retas, inclinar a cabeça lateralmente, levando a orelha em direção ao ombro e voltar repetindo para o outro lado. \_\_\_\_ repetições



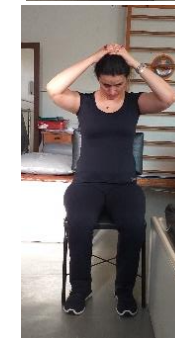
3- Sentada com as costas retas, flexione a cabeça para frente, levando o queixo em direção ao peito e volte. \_\_\_\_ repetições



4-Sentada com as costas retas, rodar a cabeça, olhando sobre o ombro e manter por 30 segundos. Repetir para o outro lado. \_\_\_\_ repetições



5- Sentada com as costas retas, inclinar a cabeça lateralmente, levando a orelha em direção ao ombro e manter por 30 segundos. Repetir para o outro lado. \_\_\_\_ repetições



6- Sentada com as costas retas, flexione a cabeça para frente, levando o queixo em direção ao peito e mantenha por 30 segundos. \_\_\_\_ repetições



7- Levante e baixe os ombros. \_\_\_\_ repetições



8- Rode os ombros para frente e depois para trás. \_\_\_\_ repetições cada movimento.

#### RELAÇÃO ENTRE INCLINAÇÃO DO PESCOÇO E PESO SOBRE A COLUNA



Foto autoral. Informações da imagem: disponível em: <https://blogpilates.com.br/dor-na-cervical/>. Acesso em: 28/10/2021.