



Paciente: \_\_\_\_\_ Diagnóstico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.



1- Exercícios com bastão. Eleve o bastão para frente do corpo para cima e para baixo e para trás, com os cotovelos dobrados e estica e dobre. Faça 10 vezes de cada.



4 - Mantenha os braços esticados e unidos para cima e mantenha por 30 segundos.



2 - Com o bastão atrás das costas levante para cima e para baixo com os cotovelos esticados e depois dobrando os cotovelos. Faça 10 vezes de cada.



5 - Em pé com as mãos apoiadas na parede e o corpo inclinado para frente. Mantenha esta posição por 30 segundos.



3 - Sentado em uma cadeira com o braço elevado incline o corpo para a lateral e mantenha por 30 segundos e repita para o outro lado.



6 - Deitado com barriga para cima, coloque uma faixa no pé mantenha a perna esticada por 30 segundos. Realizar nas duas pernas três vezes por dia.



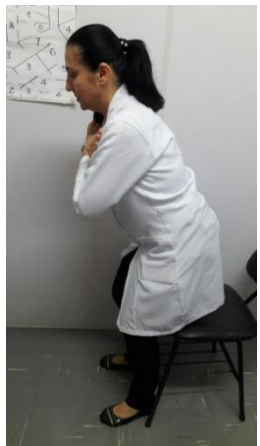
Paciente: \_\_\_\_\_ Diagnóstico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.



7 - Sentado em uma cadeira estique e dobre o joelho. Faça 10 vezes em cada perna



9 - Sentado em uma cadeira deslize com auxílio de uma bolinha deslize o pé para frente e para trás. Faça 10 vezes em cada pé.



8 - Sentado em uma cadeira com as mãos na frente do peito ou apoiadas em outra cadeira. Fique de pé e faça



10 - De pé coloque um dos pés nas marcas em semi-círculo na sua frente. Repita com o outro pé.

11 - Deitado de barriga para cima puxar a ponta do pé para cima e depois para baixo. Faça 10 vezes em cada pé.