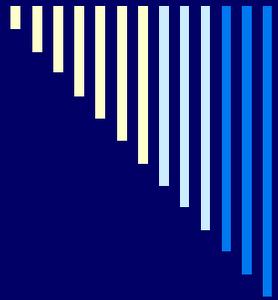


# REABILITACAO DO OMBRO

**Ricardo Yabumoto**

**Curitiba, 26 de Marco de 2007**

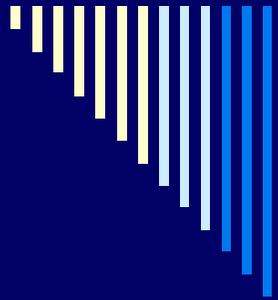
---



# SINDROME IMPACTO-FASE I

2-4 SEMANAS: fase I

1. Objetivo = melhorar mobilidade GU
2. Crioterapia = 20min 4/5X dia
3. Cinesioterapia
4. Orientacoes para atividade em casa



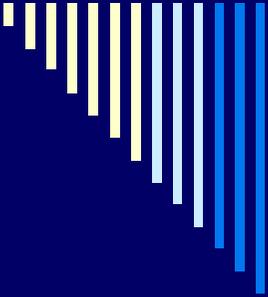
# SINDROME IMPACTO-FASE I

□ Codman com peso de 1 Kg – 10x

□ Passivos em Dec. lateral – 20x

Mobilizacao c. escapular e GU

Extensao passiva do ombro

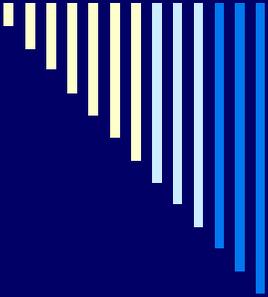


---

# SINDROME IMPACTO-FASE I

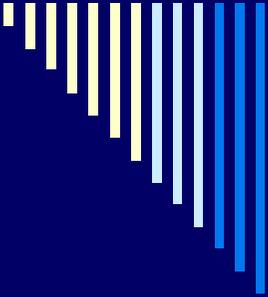
- Passivos em decubito dorsal = 20x
  - Flexao ombro <90 graus
  - Abducao < 90 graus
  - RI e RE em 0 graus de abducao
  - Flexao cotovelo
  - Isometricos em todos os planos
-

---



# SINDROME IMPACTO-FASE I

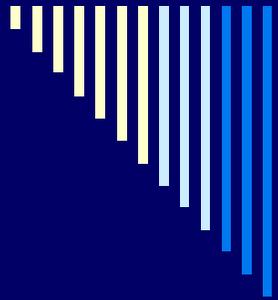
- Mecanoterapia:
  - Bastao – flex. Anterior ombro
  - Polia – sentado com flexao ate 90 graus
-



---

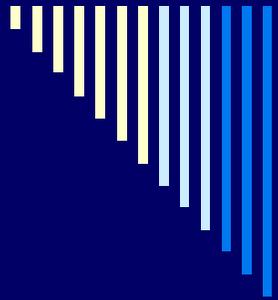
# SINDROME IMPACTO-FASE I

- ❑ Orientacoes para atividade em casa:
  - ❑ Nao elevar braco > 90 Graus
  - ❑ Nao dormir sobre braco afetado
  - ❑ Auto assistido em todos planos
  - ❑ Mecanoterapia com bastao
  - ❑ Codman
  - ❑ crioterapia
-



# SINDROME IMPACTO- FASE II

- Ate 8 semanas
- Objetivo : Manter a ADM
- Termoterapia superficial ou profunda
- Alongamentos
- Cinesioterapia



# SINDROME IMPACTO- FASE II

□ Decubito dorsal

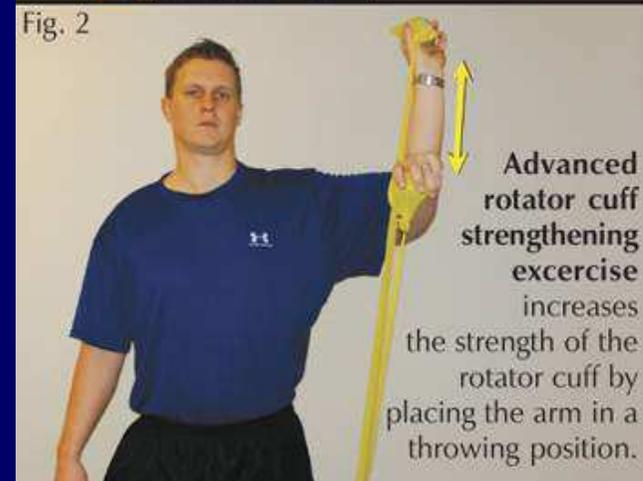
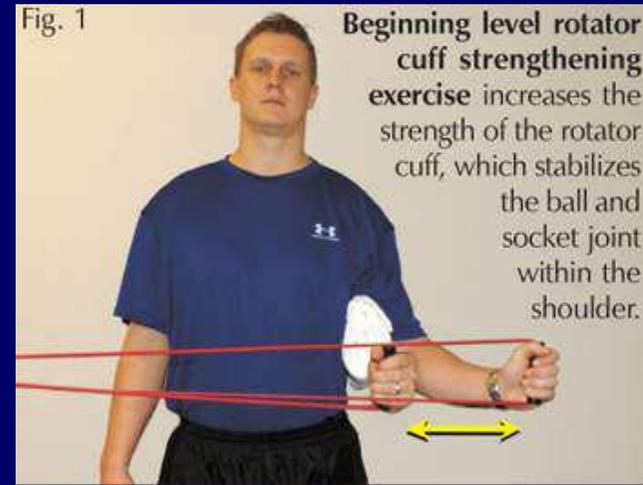
Ativo em todos planos acima do arco  
movimento

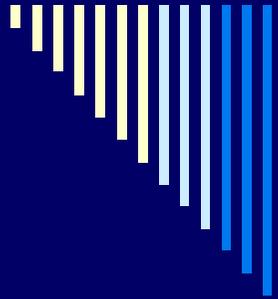
Ativo resistido com theraband

# SINDROME IMPACTO- FASE

## II

- Reforço do manguito:
- Extensão ombro (remo), RE com Abdução de 90 graus
- Propriocepção leve: arremesso de bola em haste elástica

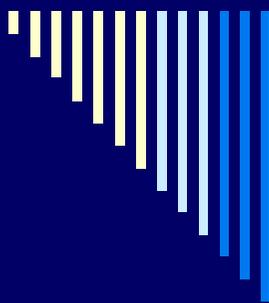




---

# LESAO MR PEQUENA

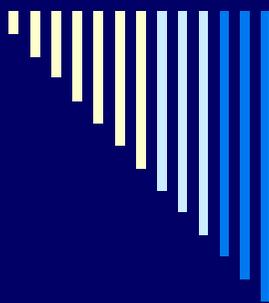
- Lesao menor 1 cm
  - Reparo atroscoptico ou mini-open
-



---

# LESAO MR –FASE I

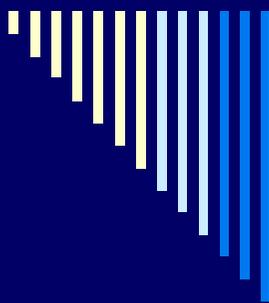
- Até 6ª semana.
  - Objetivo:
  - Aumento gradual ADM
  - Aumento da força motora ombro
  - Diminuição da dor e inflamação
-



---

# LESAO MR –FASE I

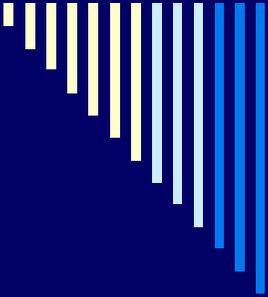
- 0 a 3 semanas
  - Tipoia por 2 a 3 semanas
  - Crioterapia: pré/pós fisioterapia 20min
  - D1- iniciar exercicios ativos de cotovelo,punho e mao
-



---

# LESAO MR –FASE I

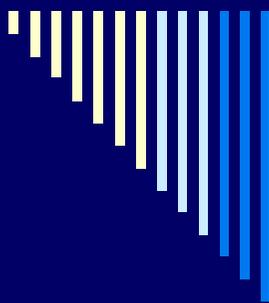
- D2- Manter D1 + isometricos.
  - Flexo-extensao do ombro
  - Abdução e adução do ombro
  - Rotação interna e externa do ombro
-



---

# LESAO MR –FASE I

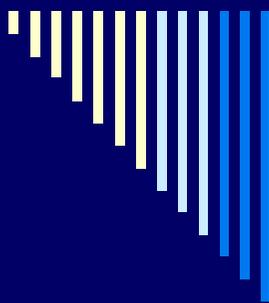
- D15- ativos pendulares ( Codman)
  - Dec. Dorsal- passivos para ADM até dor
  - Elevação anterior
  - RI e RE em adução
  - EVITAR ABDUÇÃO
-



---

# LESAO MR –FASE I

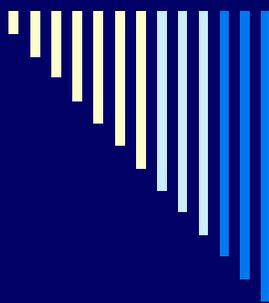
- 3-6 SEMANAS:
  - Bastão para ADM
  - Passivos de RI e RE com ombro em abdução < 45° e passivos assistido
  - Fortalecimento cintura escapular
-



---

## LESAO MR –FASE II

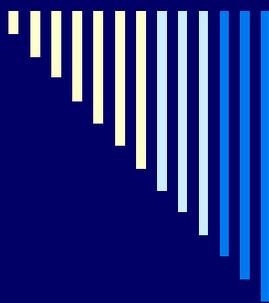
- 7 a 10 SEMANAS.
  - Ativo assistido com bastão
  - Dec. Dorsal- flex. Anterior 170-180°
  - RI- 75-80°
  - RE 75-90° em abdução de 90°
  - Flexão com carga progressiva na parede, depois flexão no chão e braço sentado
-



---

## LESAO MR –FASE II

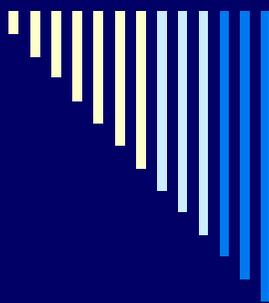
- 10-12 SEMANAS
  - Dec. Lateral – RI e RE com peso em abdução
  - Propriocepção cint. Escapular
  - Isocinéticos.
-



---

## LESAO MR –FASE III

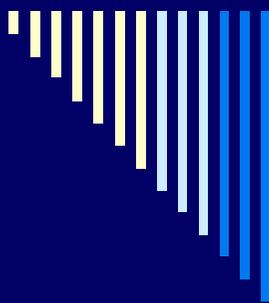
- Objetivo:
  - Fortalecimento avançado do ombro
  - Manter ADM completa indolor
  - Aumento controle neuromuscular ( propriocepção)
  - Retorno gradual das atividades.
-



---

## LESAO MR –FASE III

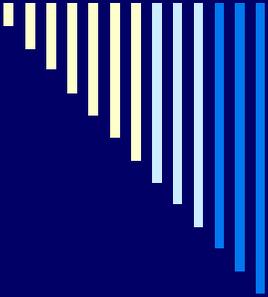
- 21-26 SEMANAS
  - Iniciar treinamento com intervalos
  - Avaliação isocinética
  - Ao final= retorno gradual às atividades desportivas
-



---

# ACROMIOPLASTIA-FASE I

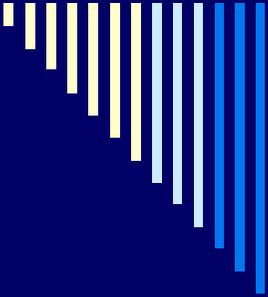
- 1-2 dias.
  - Objetivo:
  - Alivio da dor
  - Diminuir edema
  - Crioterapia 20 min. 4/5x dia
  - Exercicios flex/ext. cotovelo, punho e mao
-



---

# ACROMIOPLASTIA-FASE II

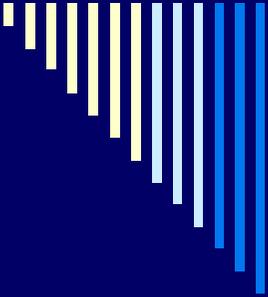
- Objetivo:
  - Melhora da dor
  - ADM passivo
  - Pendulares 3x/dia
  - Isometricos –RI e RE sem abdução
  - ADM passivo para RI <45° abdução
  - Passivo assitido
-



---

# ACROMIOPLASTIA-FASE III

- 11 a 21 dias
  - Mov. Ativo e passivo assistido
  - ADM ativa ( elevação e RE)
  - Auto-passivo para RI
  - Isotônicos para RE
  - ENTRE 3-6ª SEMANA =  
ACRESCENTAR PESO.
-

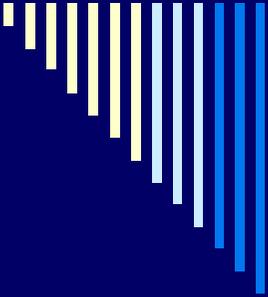


---

# ACROMIOPLASTIA-FASE IV

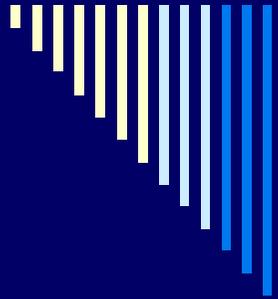
- 6-8 SEMANAS.
  - Excêntricos
  - Proprioceptivos
  - Reintegração as atividades esportivas
-

---



# ACROMIOPLASTIA-FASE V

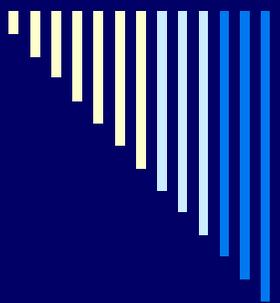
- 9-12 SEMANAS.
  - Retorno as atividades esportivas com movimentos overhead.
-



# SLAP

- Protocolo da Orthopedic Associates of Portland.

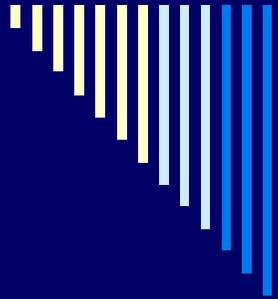
Divididos a cada 3 semanas.



---

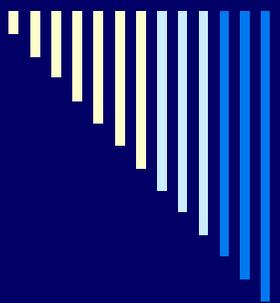
# SLAP

- 0-3 SEMANAS- típica todo tempo
  - Ganho ADM limitada passivo
  - 90° flexão
  - 90° abdução
  - **0° RE**
  - 0° Extensão.
-



# SLAP

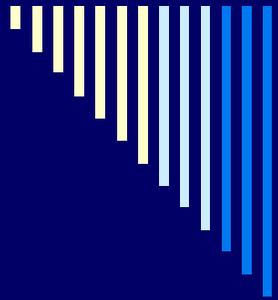
- ADM até limite da dor
- Evitar elevação anterior
- Crioterapia 4-5 x dia



---

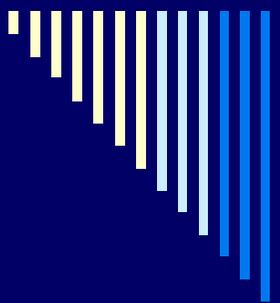
# SLAP

- 3-6 SEMANAS.- sem tipoia na 4<sup>a</sup> semana
  - ADM passiva
  - 120° flexão
  - 120° abdução
  - 30° RE
-



# SLAP

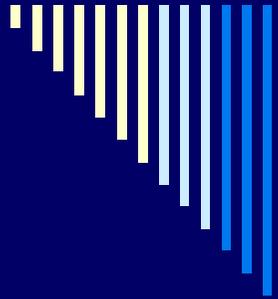
- 6-9 SEMANAS
- ADM limitada
- 60° RE
- Iniciar resistencia leve para flex/ext. cotovelo



---

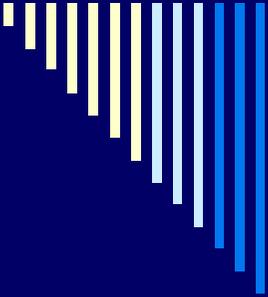
# SLAP

- 9-12 SEMANAS.
  - **60° RE com Abdução de 90°**
  - Cadeia cinética fechada
  - Isocinéticos rápidos
-



# SLAP

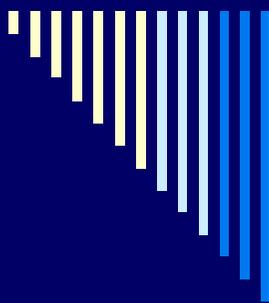
- 12-24 SEMANAS
- ADM sem limite
- Exercícios independente
- Específico para esporte e retorno progressivo à atividade



---

# MÉTODO CODMAN

- ❑ Objetivo:
  - ❑ Ganho ADM
  - ❑ Exercícios específicos
  - ❑ Exercícios pendulares.
  - ❑ Em pé
  - ❑ Flexo/extensão
  - ❑ Abdu/adução
  - ❑ Circulares.
-

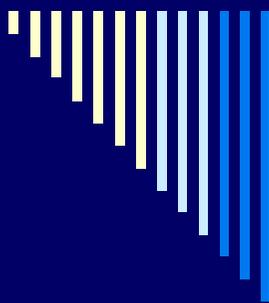


---

# PROPRIOCEPÇÃO

- Sensação mediada por mecanoreceptores localizados na pele, músculos, tendões, ligamentos & cápsulas articulares
  - Provê informação relacionada ao posicionamento, movimento, velocidade e aceleração articular e tensão musculotendínea
  - Mediadora do controle neuromuscular & melhora estabilidade dinâmica articular
-

---



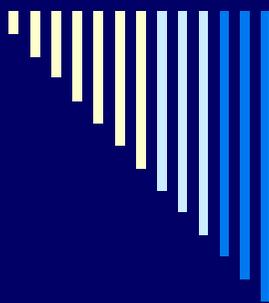
# PROPRIOCEPÇÃO



# PROPRIOCEPÇÃO



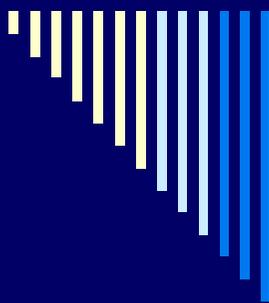
---



# CADEIA ABERTA

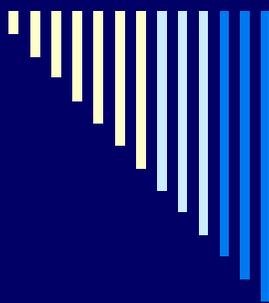


---



# CADEIA FECHADA

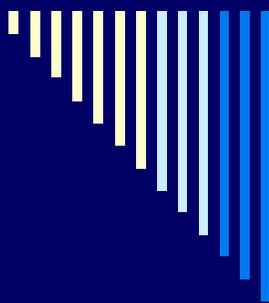




---

# CADEIA ABERTA

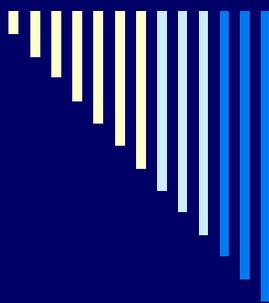
- Exercícios em Cadeia Aberta
  - Segmento distal livre para se mover
  - Resulta em movimento de uma única articulação
  - Movimento produzido pela contração do músculo agonista
-



---

# CADEIA FECHADA

- ❑ Segmento distal está fixo ou encontra resistência considerável ao movimento
  - ❑ Resulta em movimento simultâneo de todas articulações do segmento
  - ❑ Movimento produzido pela co-contração dos músculos
-

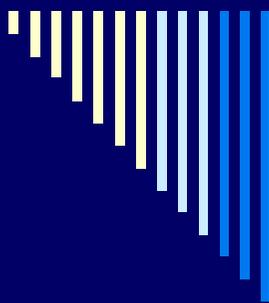


---

# CADEIA FECHADA

- ❑ Simula demanda funcional exercida sobre o segmento durante variedade de atividades
  - ❑ Compressão articular melhora a estabilidade & facilita a co-contração
  - ❑ Pode não resultar em estímulo ideal para ganho de força
-

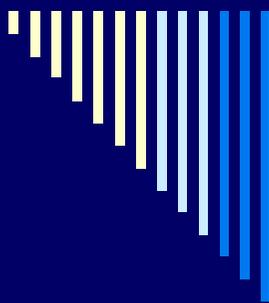
---



# AVALIACAO ISOCINETICA



---



# CPM

