



Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC
Centro de Ciência da Saúde e do Esporte - CEFID

Projeto de Extensão: Reabilitação Multidisciplinas em Amputados - RAMP



Cartilha de Orientações de Alongamentos

**Para pessoas com amputação de
membro inferior**

2020

2020 PROJETO DE EXTENSÃO: REABILITAÇÃO MULTIDISCIPLINAR EM AMPUTADOS- RAMP

Esta obra é disponibilizada pela coordenação do projeto RAMP. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Tiragem: 1a. edição – 2020 – versão eletrônica.

Elaboração, distribuição e informações:

Projeto RAMP- Reabilitação Multidisciplinar em Amputados.

Produção e diagramação:

Soraia Cristina Tonon da Luz – Profa. Dra. Coordenadora do Projeto RAMP- CEFID/UDESC

Acadêmicas do Curso de Fisioterapia e Bolsistas RAMP-CEFID/UDESC:

Amábile Catarina Vieira e Amanda de Aguiar Piazza.

Acadêmicas do curso de Fisioterapia e voluntários do RAMP- CEFID/UDESC:

Ana Carolina Rodrigues, Beatriz Gabrielle Fetzner, Daiane Bragagnolo, Gabriela Castilhos Ducati, Mickaelly Aisha dos Santos e Sueli Pereira da Silva.

Ilustrações: Sueli Pereira da Silva

Ficha Catalográfica:

Data da publicação: outubro de 2020

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Rua Pascoal Simone, 358, Bairro Coqueiros Florianópolis/SC – 48 3664 8600

| [instagram.com/ramp.udesc](https://www.instagram.com/ramp.udesc) | rampudesc@gmail.com

EDITORIAL

Nesta cartilha apresentamos a importância dos alongamentos para a saúde corporal.

Um corpo bem alongado previne lesões articulares e distensões musculares durante a realização dos exercícios e atividades do dia a dia.

Nesta cartilha você vai encontrar orientações sobre os benefícios dos alongamentos, por quê realizar e como se alongar. Além disso, a cartilha apresenta um conjunto de alongamentos para os principais grupos musculares do seu corpo.

Leia as orientações com atenção para a sua segurança e realize os alongamentos seguindo as instruções.

É importante saber que, quando sofremos uma amputação, a musculatura do membro não amputado, assim como toda a musculatura corporal costuma ficar sobrecarregada e com mais tensão a fim de compensar os desequilíbrios musculares e organização da nova postura.

A musculatura do coto também encontra-se alterada pois foi remodelada na cirurgia o que pode causar encurtamentos musculares.

Busque incorporar os alongamentos sugeridos em sua rotina.

A sua saúde agradece!

Orientações gerais para a realização dos alongamentos

Cuidados!!

Se você tiver problemas como:

1. **Falta de ar** na realização de exercícios simples (como subir escadas)
2. **Problemas ortopédicos** (como dor constante na coluna, doenças nos joelhos e quadril, doenças nos braços como bursites).
3. **Problemas de saúde** como distrofias musculares você não poderá realizar os alongamentos recomendados nesta cartilha.

Para a realização dos alongamentos aqui descritos seu coto deverá estar completamente cicatrizados e seu membro íntegro deverá estar sem quaisquer problema.

ATENÇÃO:

Não é porque você está realizando alongamentos em sua casa que pode **fazer de meia e com calça jeans**. Realizar os alongamentos em casa exigem atenção, e o **ideal é você usar** um tênis apropriado e roupas confortáveis.

Cuidados!!

Estas orientações devem ser monitoradas por você para que sua segurança seja mantida sem que ocorra qualquer acidente durante a realização dos mesmos.



**Fique atento às instruções
e ao seu corpo!**

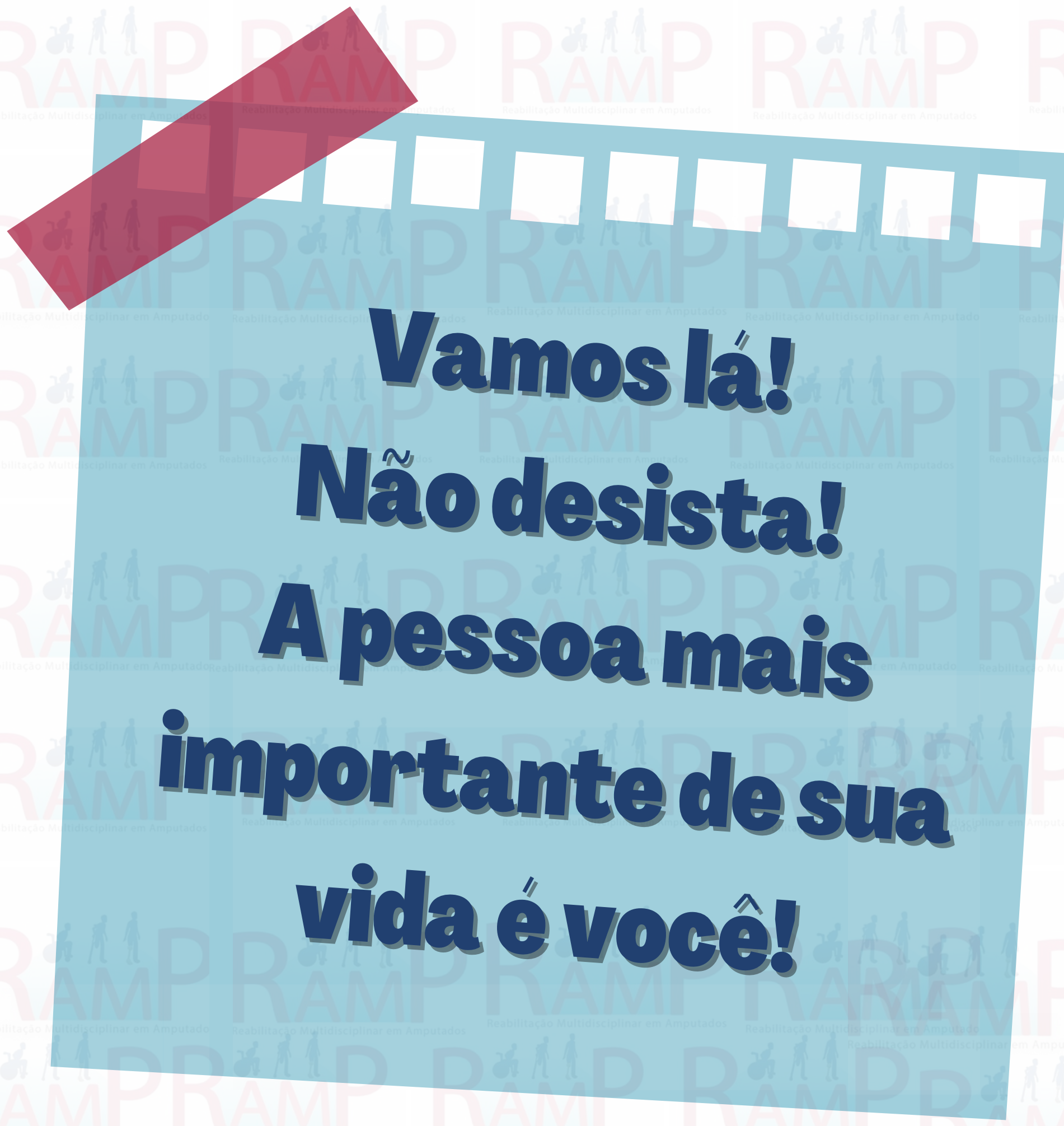
Orientações gerais para a realização dos alongamentos

Para fazer os alongamentos da melhor forma e com mais segurança leve em conta as seguintes recomendações:

1. Busque **estabelecer uma rotina semanal** para realizar os alongamentos: um momento para você se dedicar a sua saúde e ao seu cuidado.
2. Nessa rotina, **estabeleça alguém de sua família ou um colega** para ser seu acompanhante e assim lhe **auxiliar em alguns movimentos** permitindo ainda mais segurança durante a realização dos alongamentos.
3. Tente **adaptar um local agradável** com espaço suficiente para a realização dos alongamentos para que não seja interrompido (a).
4. **Evite barulhos externos ao realizar os alongamentos**, desligue a TV, deixe o celular no silencioso, coloque uma música do seu gosto e que te inspire.
5. **Preste atenção** nos alongamentos e as sensações que estás sentindo. Aproveite esse momento para ouvir o seu corpo, tire esse momento para você. Por isso busque um ambiente confortável, com um assoalho que ofereça segurança, sem tapetes ou objetos que possam atrapalhar a realização dos alongamentos.

Orientações gerais para a realização dos alongamentos

6. ingestão hídrica é muito importante para a **hidratação durante os exercícios**. Já separe antes de iniciá-los, um copo ou uma garrafa de água e deixe próximo à você, de fácil acesso.
7. **Faça apenas os alongamentos aqui recomendados**. A quantidade e intensidade não precisam ser vencidas.
8. **Temos um canal direto de dúvidas e orientações**, assim, se você sentir que não se adapta bem a um alongamento, entre em contato com nossa equipe de fisioterapeutas em vez de simplesmente interrompê-lo ou substituí-lo. O site facilita seu contato e conversa.
9. **Utilize materiais de sua própria casa**, tente adaptá-los para os exercícios semanais.
10. **Use a dor como guia**. Se a dor aumentar, pare o alongamento e informe a nossa equipe quando e como ela começou. Os alongamentos precisam ser realizados de uma maneira prazerosa, para você aproveitar todos os benefícios que eles apresentam.
11. Se você apresentar falta de ar, queda de pressão arterial, tontura, desconforto na realização de algum alongamento **pare imediatamente e comunique nossa equipe**.
12. O ideal é você **buscar realizar pelo menos 3 vezes por semana** de forma alternada por exemplo: Segunda, Quarta e Sexta ou Terça, Quinta e Sábado.



Vamos lá!
Não desista!
A pessoa mais
importante de sua
vida é você!

POR QUE DEVO ME ALONGAR?

Quando sofremos uma amputação a musculatura do membro íntegro, assim como de todo o lado não amputado, costuma **ficar sobrecarregada e com mais tensão**. A musculatura do coto durante a cirurgia foi inserida em outros locais para dar a forma e a funcionalidade necessária, ocasionando **o encurtamento desses músculos**.

Veja quantos benefícios conseguimos quando nos alongamos:

1. Aumento do movimento;
2. Aumento da circulação sanguínea na área alongada;
3. Redução de riscos de lesão;
4. Relaxamento;
5. Melhora no controle postural;
6. Alivia a dor;
7. Desenvolve a flexibilidade;

Por isso precisamos nos alongar!!

Quando devo realizar os alongamentos?

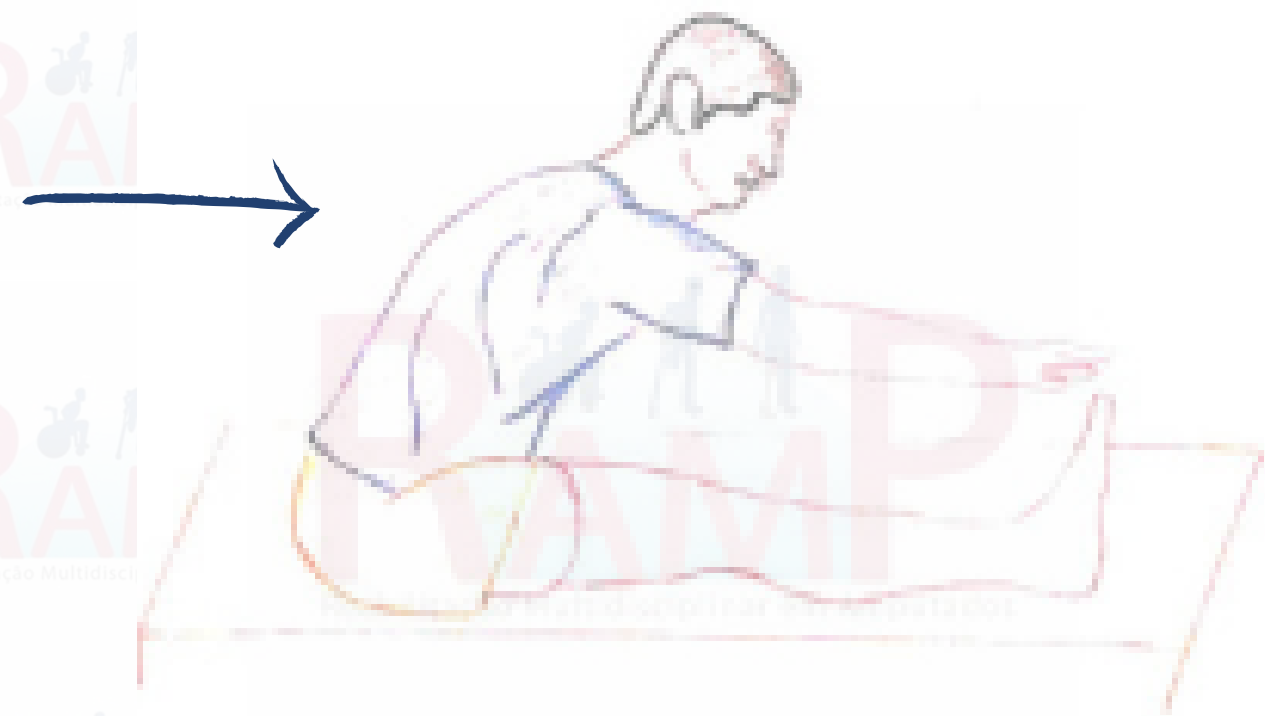
O ideal é que o alongamento seja realizado antes e depois dos exercícios.

Vamos começar?

Siga corretamente as orientações, preste atenção nos movimentos indicados nas figuras e na quantidade de repetições.

Não esqueça de controlar a sua respiração.

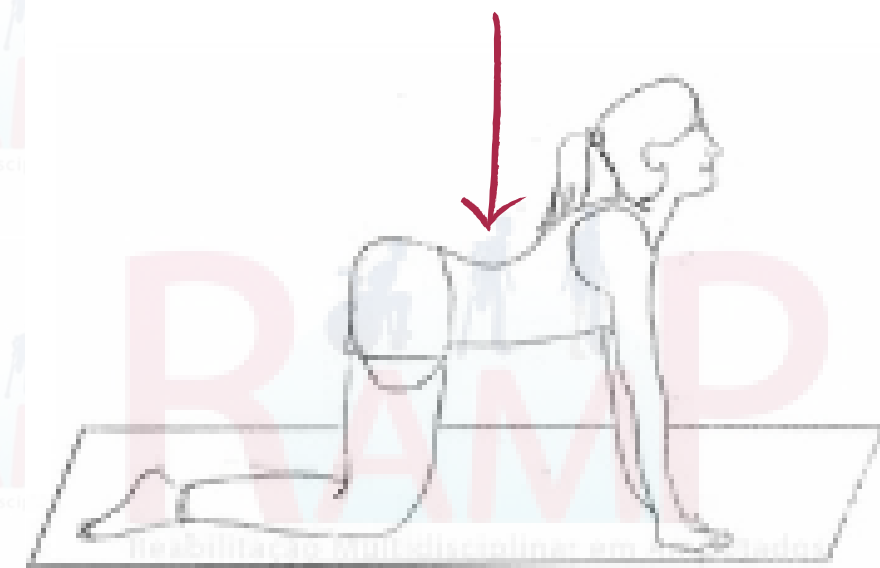
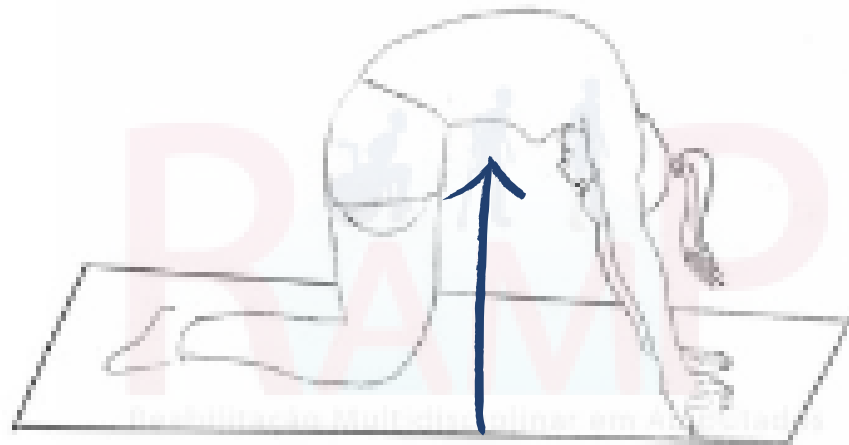
Alongando Perna, coto e coluna



1. Sentado no chão sobre um colchonete, tapete ou toalha mantenha o membro não amputado e o seu coto bem esticados com a coluna reta.
2. Com a cabeça e coluna alinhada inspire profundamente e durante a expiração tente tocar a ponta do pé do membro não amputado, sempre cuidando o seu limite de dor.
3. Se achares melhor, apoie suas costas em uma parede.

Faça 3 séries de 30 segundos cada alongamento com intervalo de 1 minuto.

Alongando e mexendo a coluna



1. Na posição de quatro apoios (imitando um gato), em cima de um colchonete ou tapete que não deslize inspire (puxe o ar pelo nariz) e estique seu tronco como mostra a primeira figura de forma que ele fique com o formato de “C”. Deixe sua cabeça relaxada olhando para o chão durante o movimento.

2. Em seguida, durante a expiração (quando soltar o ar pela boca) volte o tronco para a posição normal, ao mesmo tempo em que você levanta a cabeça olhando para cima.

Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento.

Faça 1 minuto de intervalo entre as séries.

Observação: Fique com o quadril alinhado durante o movimento. O lado amputado tende a “cair” então contraia bem os músculos do bumbum (glúteos) para coordenar o movimento.

Alongando coto e membro inferior.

1. Deite-se com a barriga para cima sobre um colchonete ou tapete que não deslize e dobre o membro não amputado mantendo o pé firme no chão. A cabeça deve estar relaxada e olhando para cima.
2. Puxe o ar lentamente pelo nariz. Quando soltar o ar pela boca, tente levantar seu coto em direção ao peito, mantendo-o bem esticado. Sempre respeite o seu limite de dor.
3. Você também pode repetir o mesmo movimento esticando o seu membro não amputado. Mantenha seu coto esticado no colchonete e leve seu membro não amputado em direção ao peito enquanto solta o ar lentamente pela boca.
4. Lembre-se de respeitar seu limite de dor.



Faça 3 séries com o coto e 3 séries com o membro não amputado mantendo 30 segundos de alongamento.

Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries

Alongando coluna lombar

1. Deite-se com a barriga para cima sobre um colchonete ou tapete que não deslize com seu o coto esticado. Mantenha a cabeça relaxada, olhando para cima.
2. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Quando soltar o ar pela boca, dobre sua perna não amputada e a puxe com as duas mãos em direção ao seu peito, mantendo o joelho dobrado. Respeite seu limite de dor.
3. Agora faça o alongamento puxando o coto. Com a perna não amputada esticada, inspire lentamente pelo nariz. Ao soltar o ar pela boca, traga seu coto com as duas mãos em direção ao seu peito.



Faça 3 séries com o coto e 3 séries com o membro não amputado mantendo 30 segundos de alongamento.

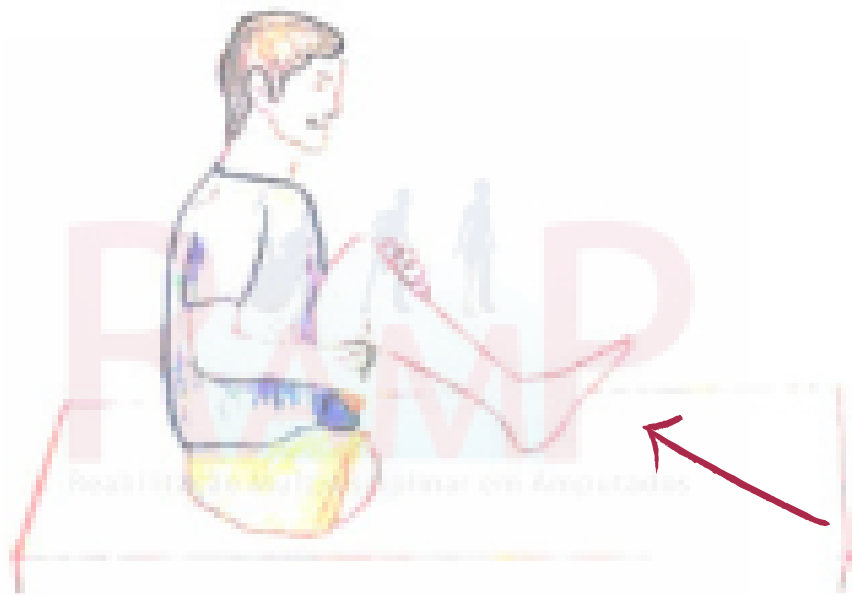
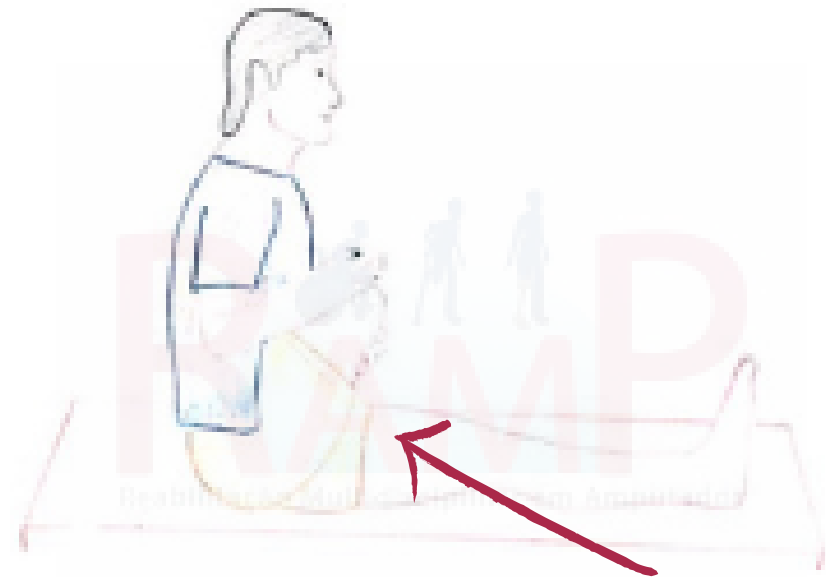
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.

Sentado alongando coto e membro não amputado

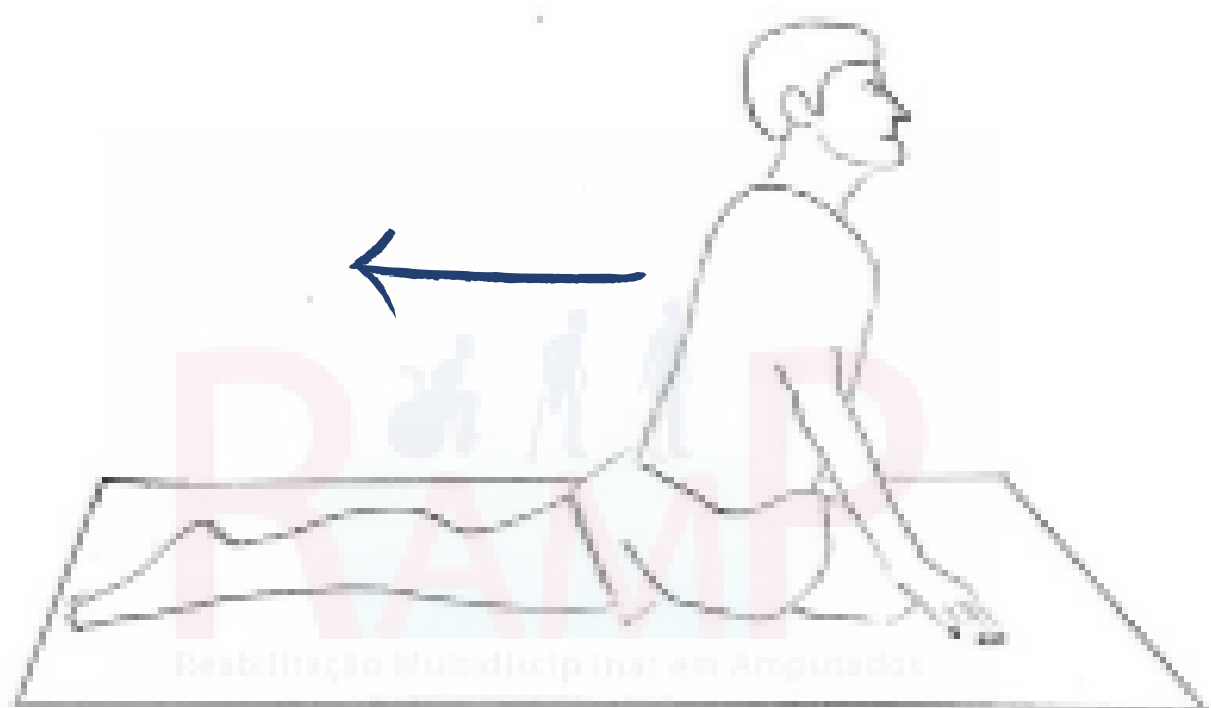
1. Sente-se sobre um tapete, colchonete que não deslize.
2. Mantenha sua coluna reta e a perna bem esticada no solo. Relaxe a cabeça, olhando para frente.
3. Inspire lentamente pelo nariz. Quando soltar o ar pela boca, puxe o coto com as duas mãos em direção ao seu peito, mantendo a outra perna esticada e a coluna ereta. Respeite seu limite de dor.
4. Se achar melhor apoie as suas costas em uma parede.
5. Em seguida repita agora puxando a perna não amputada.
6. Puxe lentamente o ar pelo nariz e quando soltar o ar pela boca puxe a perna com as duas mãos em direção ao seu peito com o joelho dobrado, mantendo o coto esticado no solo e a coluna ereta.

Respeite seu limite de dor. Se achar melhor apoie as suas costas em uma parede.

**Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento.
Faça 1 minuto de intervalo entre as séries.**



Alongando o peito e o coto

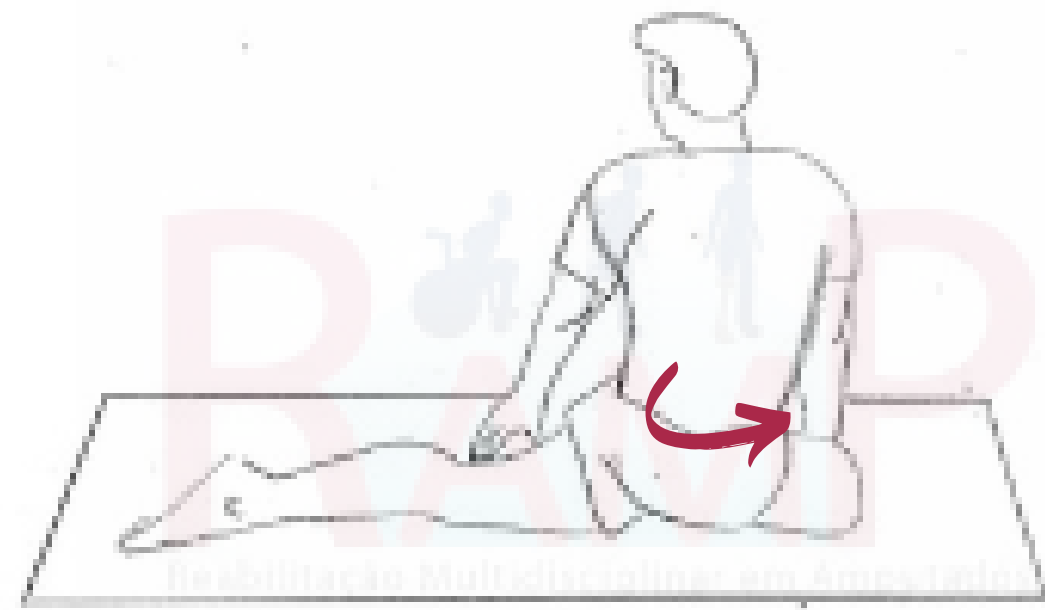


1. Sente-se sobre um colchonete ou tapete que não delize. Mantenha as costas retas e a cabeça relaxada, olhando para frente.
2. Tente esticar a perna não amputada para trás e o coto para frente, mantendo-os alinhados com o seu quadril.
3. Inspire lentamente. Durante a expiração, tente empurrar seu tronco para trás, de modo que ele fique reto nessa posição.
4. Respeite o seu limite de dor.

Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento. Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.

Alongando tronco, coto e membro não amputado

1. Sente-se sobre um colchonete ou tapete que não deslize.
2. Mantenha as costas retas e a cabeça relaxada, olhando para frente.
3. Tente esticar a perna não amputada para trás e o coto para frente, mantendo-os alinhados com o seu quadril.
4. Inspire lentamente. Ao puxar o ar, gire o tronco em direção à perna de trás.
5. Nessa posição, tente olhar o máximo possível sobre seu ombro.
6. Se quiser facilitar o exercício, dobre a perna de trás e coloque as mãos na coxa quando girar.
7. Lembre-se de girar o tronco para o lado esquerdo e depois para o lado direito.
8. Respeite seu limite de dor.



**Faça 3 séries de 30 segundos de alongamento para cada lado.
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

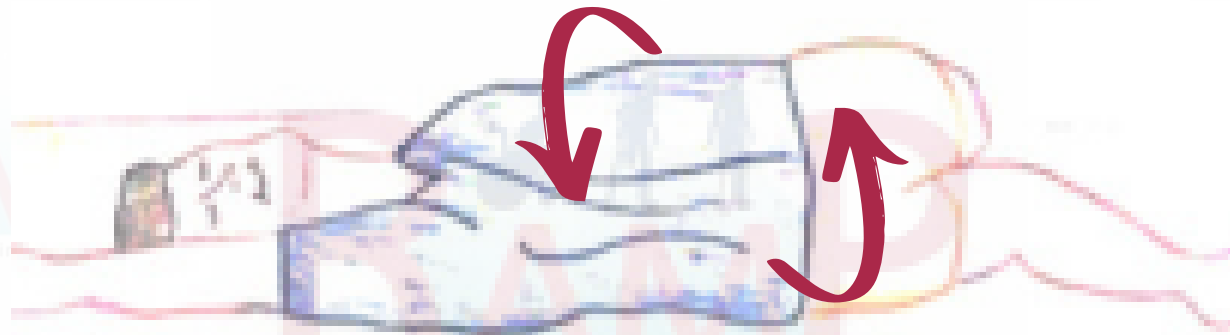
Alongando coluna, coto e membro não amputado



1. Sente-se sobre um colchonete ou tapete que não desliza.
2. Mantenha as costas retas e a cabeça relaxada, olhando para frente.
3. Estique a perna do membro não amputado para trás e o coto para frente, mantendo-os alinhados com o seu quadril.
4. Inspire lentamente. Ao puxar o ar, tente levar seu tronco em direção ao chão, esticando os braços ao lado da cabeça e olhando para o solo.
5. Se o alongamento estiver muito difícil, você pode manter o membro não amputado dobrado.
6. Respeite sempre seu limite de dor.

Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento. Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.

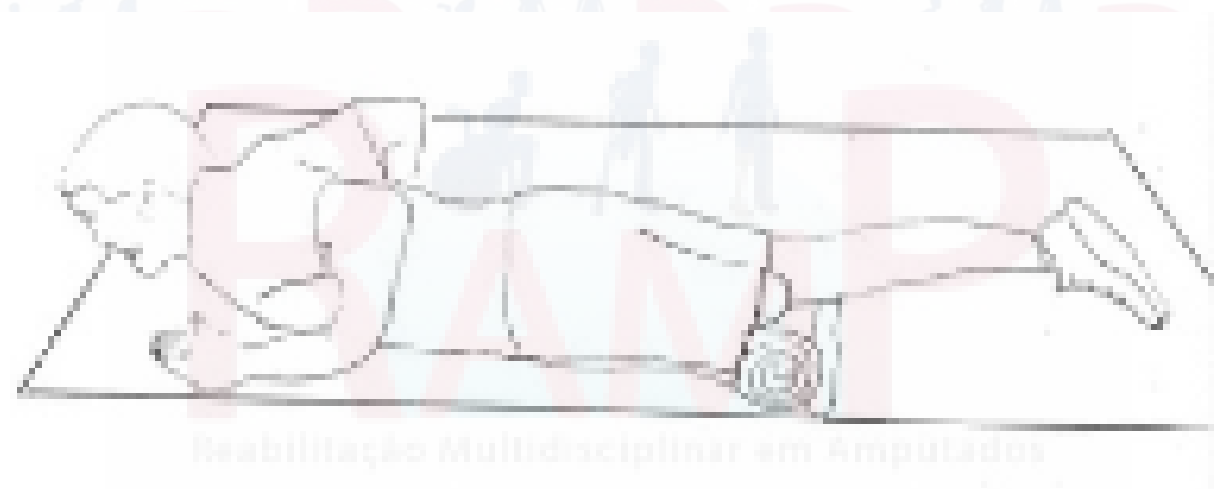
Alongando tronco e quadril dos dois lados



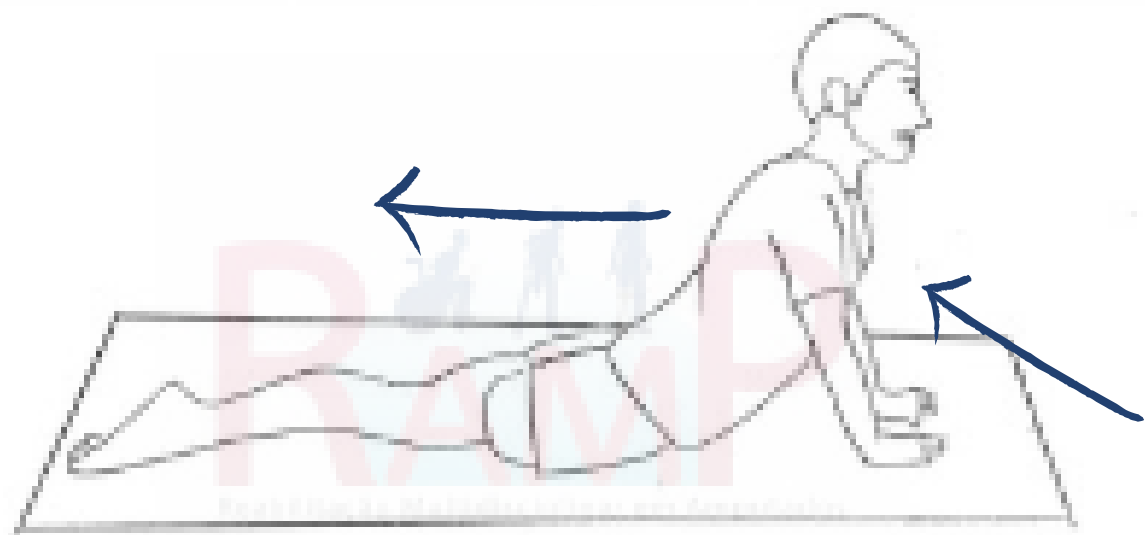
1. Deite-se de lado sobre um colchonete ou tapete que não deslize com o coto virado para cima. Mantenha a coluna reta nessa posição e a cabeça relaxada.
2. Com a mão do mesmo lado do coto segure-o firmemente. O braço do lado não amputado deverá ficar esticado ao longo de sua cabeça como mostra a figura.
3. Gire sua cabeça e o tronco em direção ao braço esticado, até que sinta o alongamento ao longo da coluna e do quadril.
4. Lembre-se de sempre inspirar e expirar durante o alongamento.
5. Respeite o seu limite de dor.
6. Repita o mesmo movimento para o outro lado.

**Faça 3 séries de 30 segundos de alongamento para cada lado.
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

Alongamento apoio

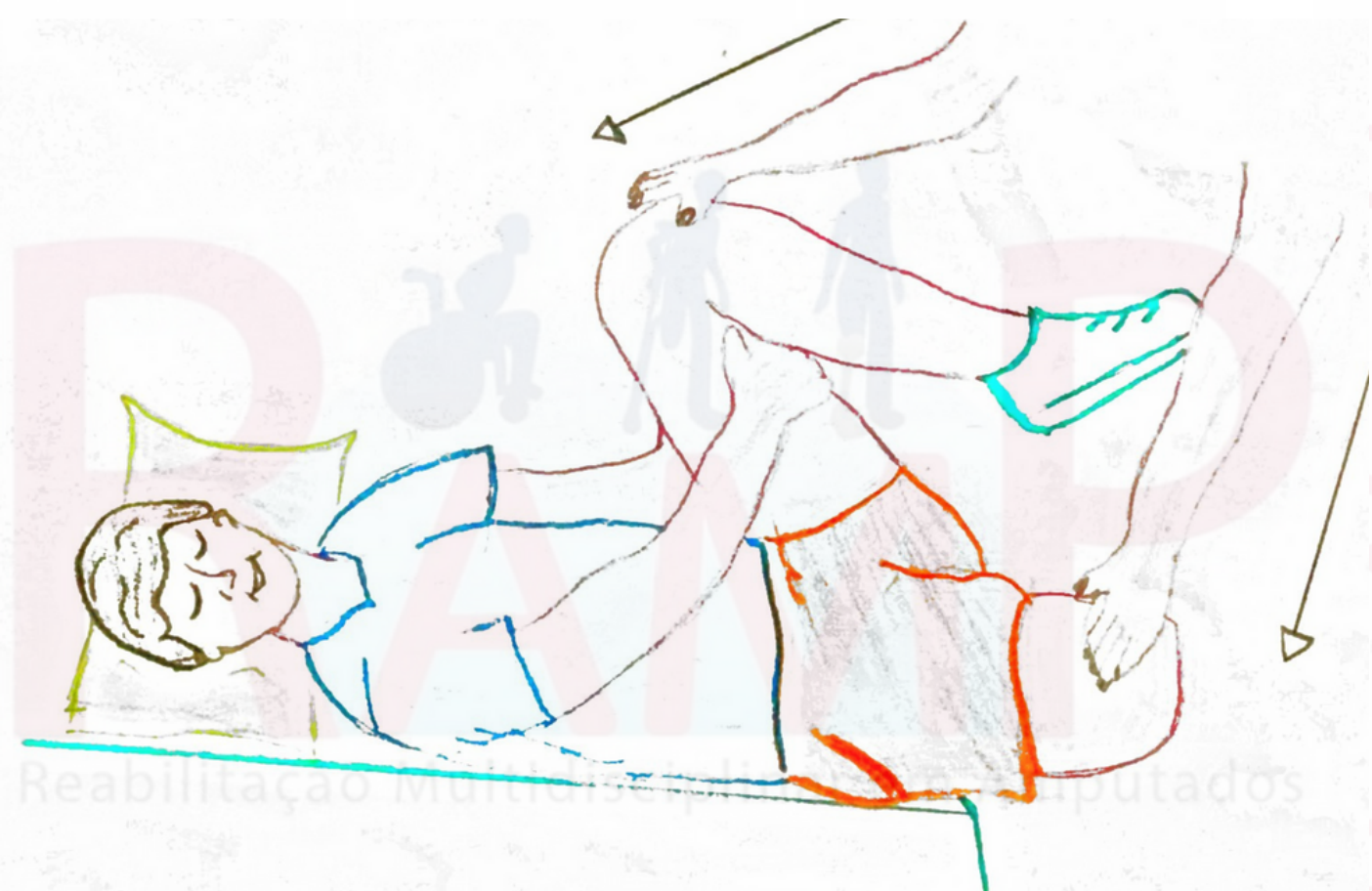


1. Deite-se de barriga para baixo sobre um colchonete ou tapete que não deslize.
2. Enrole uma toalha pequena e coloque-a abaixo do coto, de modo que o quadril fique alinhado.
3. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Ao soltar o ar pela boca, empurre-se para cima usando o auxílio dos braços para esticar o tronco. Esse movimento alongará a parte da frente dos quadris e seu peito.
4. Com o tronco esticado, mantenha sua cabeça olhando para a frente.
5. Respeite o seu limite de dor.



**Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento.
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

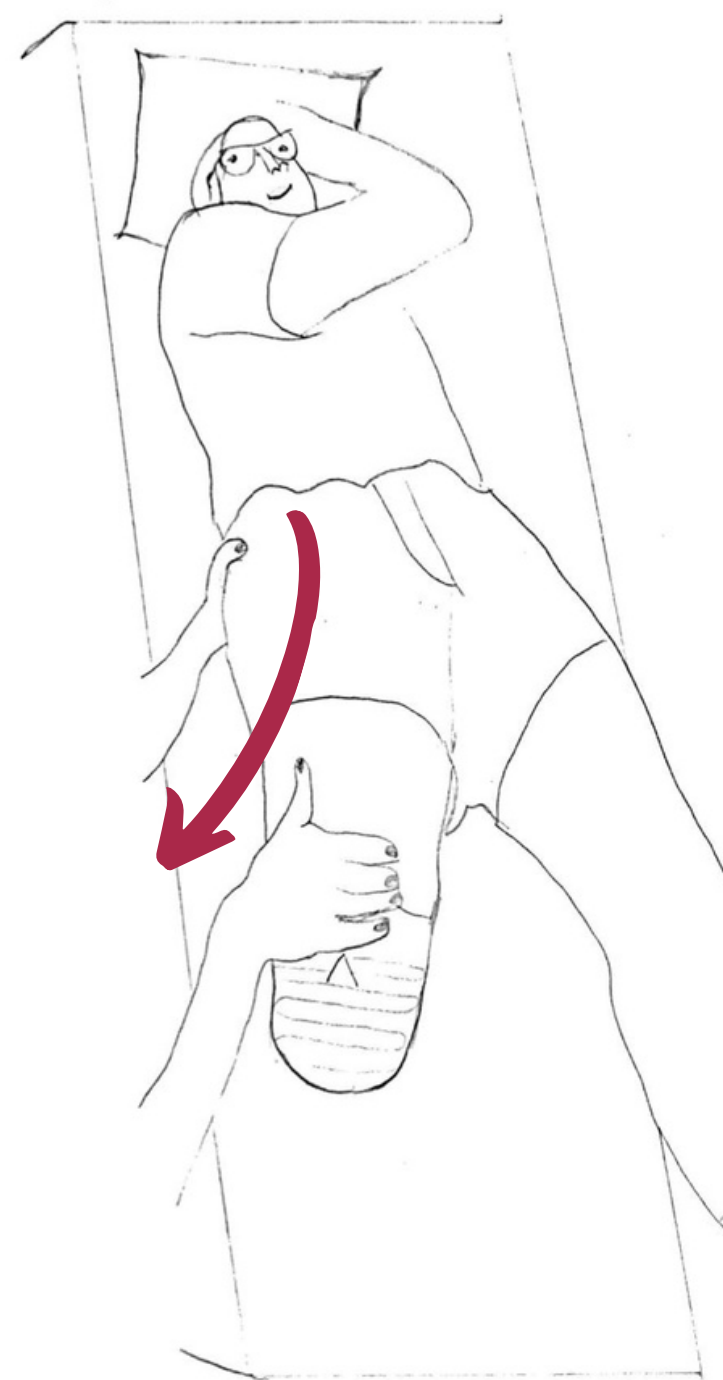
Alongamento com auxílio 1



1. Deite-se de barriga para cima num colchonete ou tapete firme e seguro.
2. Dobre o joelho de sua perna não amputada e abrace sua coxa com as duas mãos, de modo a trazê-la para seu peito.
3. Peça ajuda de uma pessoa para que empurre sua perna não amputada para baixo, sempre respeitando o seu limite de dor, até que você sinta o alongamento.
4. A pessoa que empurrar sua perna deve cuidar para que o coto se mantenha esticado e apoiado no solo sem que ele se levante para acompanhar a perna não amputada. Para isso deverá segurar seu coto com a outra mão, evitando que ele desgrude do solo.
5. Lembre-se de inspirar (puxar o ar pelo nariz) lentamente e expirar (soltar o ar pela boca) durante todo o alongamento.

Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento. Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.

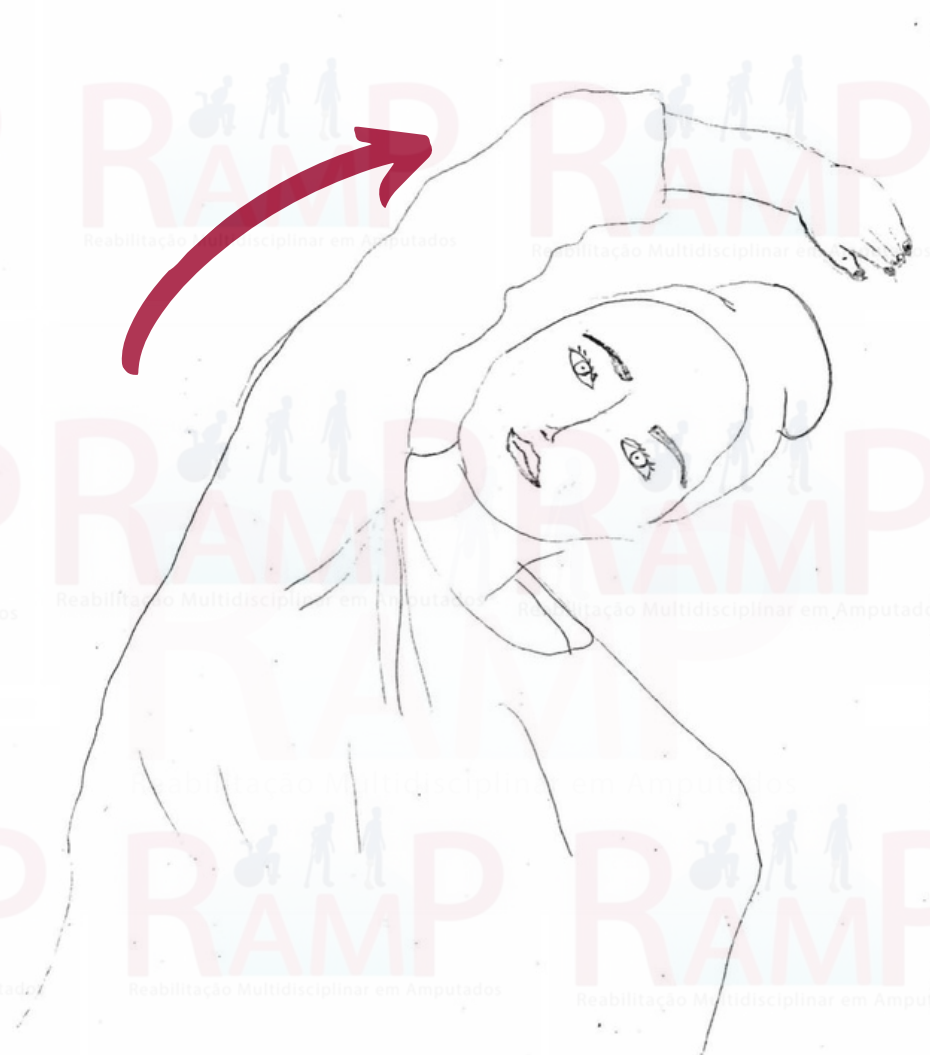
Alongamento com auxílio 2



1. Deite-se de lado num colchonete ou tapete que não deslize com o coto virado para cima.
2. Peça para alguém lhe auxiliar segurando seu quadril com uma das mãos para que você não desequilibre e, com a outra mão puxe suavemente o seu coto para trás.
3. A pessoa que auxiliará você deve cuidar para que seu quadril se mantenha reto, do começo ao fim do exercício.
4. Lembre-se de inspirar e expirar, respeitando seus limites de dor.
5. Vire-se para o outro lado, deixando agora sua perna não amputada virada para cima, e peça para a pessoa repetir o mesmo movimento puxando-o suavemente para trás.

**Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento.
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

Alongando tronco lateral



1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro.
2. Mantenha uma das mãos na cintura e inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente.
3. Quando soltar o ar pela boca, tente levar o braço contrário por cima da cabeça, alongando a região lateral do tronco.
4. Sua cabeça deve acompanhar o movimento do tronco.
5. Respeite o seu limite de dor.

**Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento nos dois lados.
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

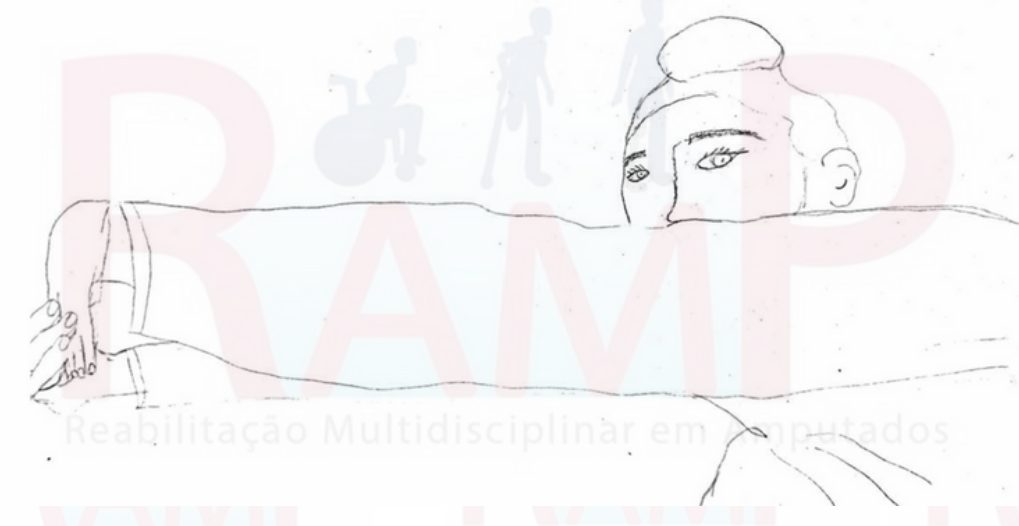
Alongando tríceps



1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro.
2. Dobre um dos cotovelos, levando-o ao lado da cabeça. Deixe a mão atrás do pescoço.
3. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Ao soltar o ar pela boca tente empurrar o cotovelo para baixo, com o auxílio da outra mão, mantendo a cabeça reta e olhando para frente.
4. Respeite sempre seu limite de dor.

**Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento nos dois lados.
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

Alongando tronco dos dois lados



1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro. Mantenha a coluna ereta e a cabeça olhando para a frente.
2. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Ao soltar o ar pela boca, mantenha um dos braços esticados e com a mão reta como no primeiro desenho.
3. Com a outra mão, puxe os dedos da mão em direção ao seu peito, não esquecendo de puxar também o dedo polegar.
4. Realize este alongamento nas duas mãos e respeite o seu limite de dor.
5. Mantendo seu braço esticado agora deixe sua mão com a ponta dos dedos virada para baixo.
6. Com a outra mão, empurre os dedos para baixo, incluindo o dedo polegar.

Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento nos dois lados.

Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.

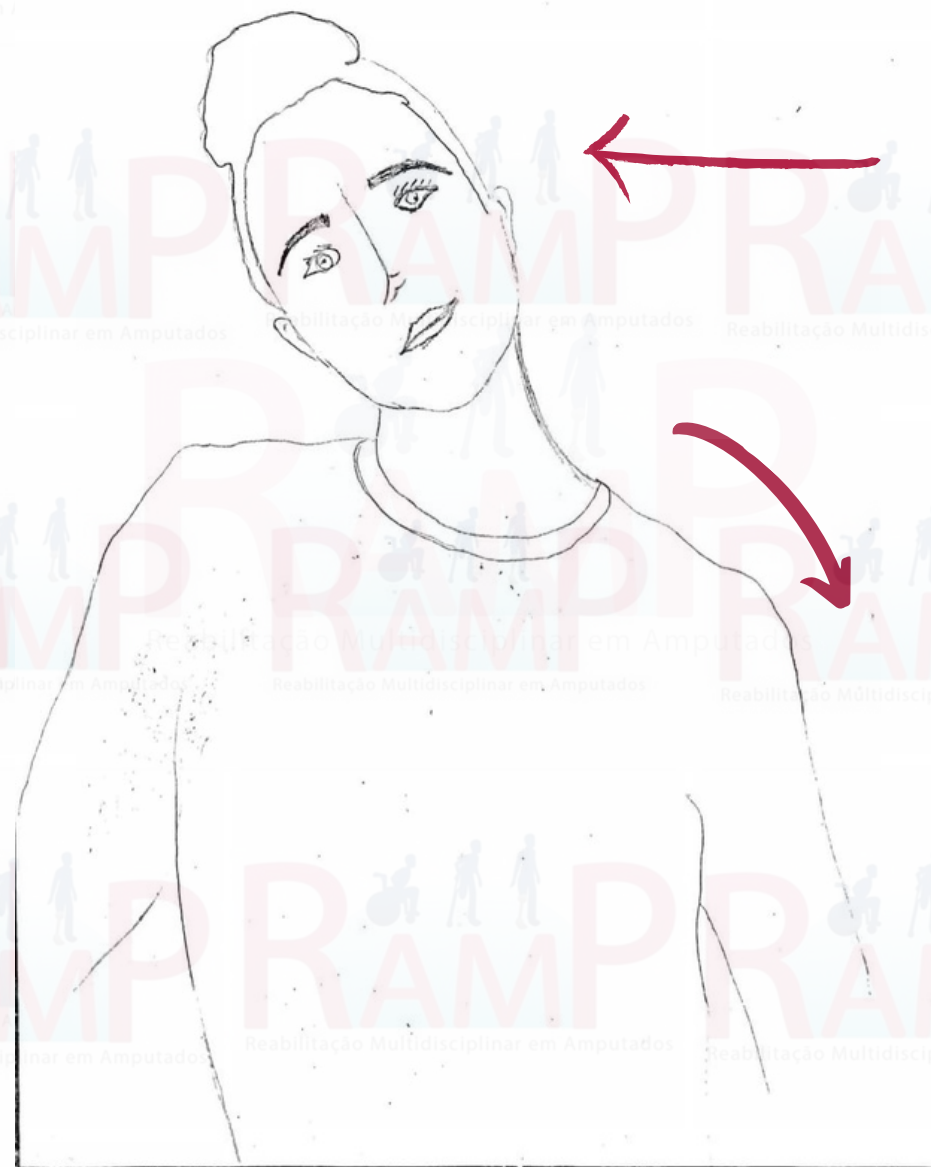
Esticando o corpo todo



1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro. Mantenha a coluna reta e a cabeça olhando para a frente.
2. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Ao soltar o ar pela boca, erga seus braços esticados acima da cabeça, com os dedos entrelaçados e as palmas das mãos viradas para fora.
3. Mantenha sua cabeça reta e olhando para a frente enquanto mantém os braços nessa posição.

**Faça 3 séries de 30 segundos repetindo esse alongamento nos dois lados.
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

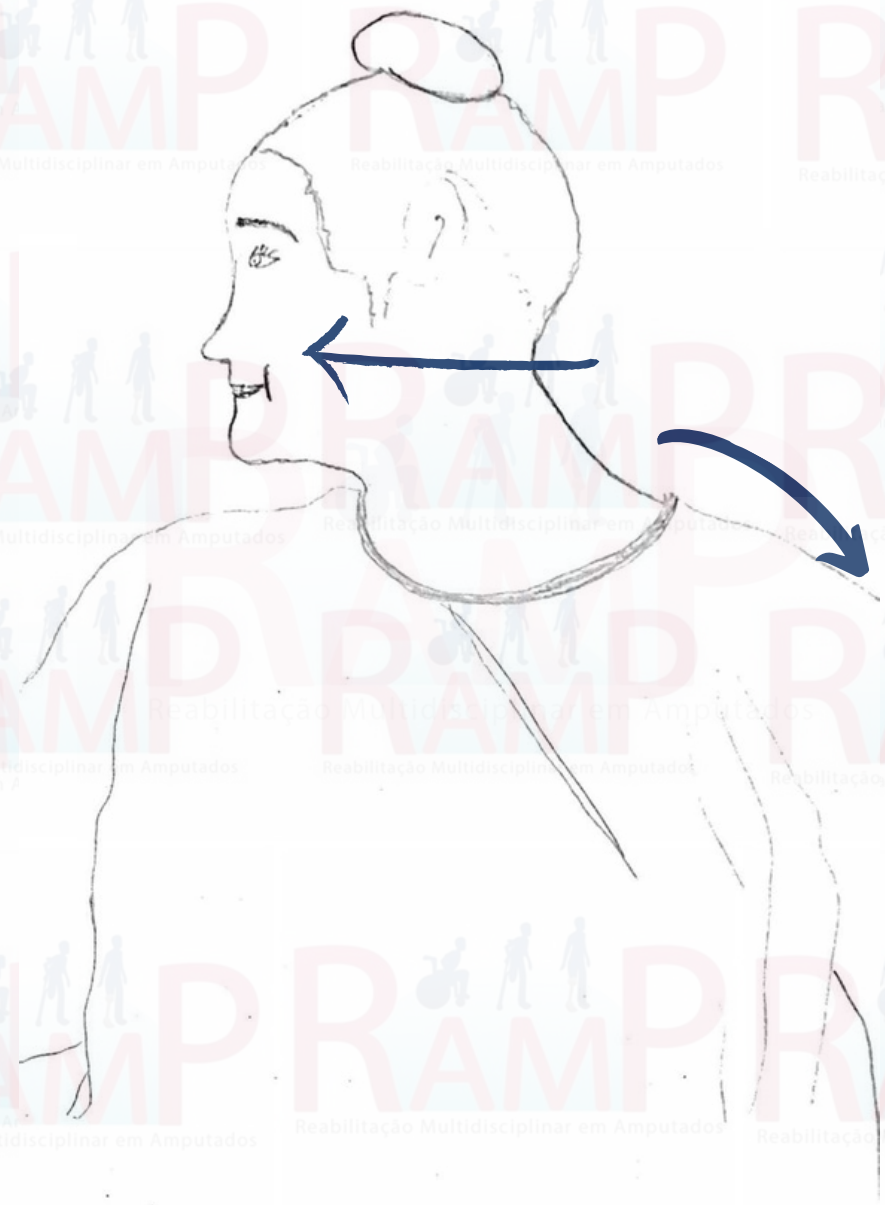
Alongando o pescoço para os lados



1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro. Mantenha a coluna ereta e a cabeça olhando para a frente.
2. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Ao soltar o ar pela boca, incline a cabeça suavemente para o lado direito e baixe o ombro esquerdo.
3. Você sentirá uma resistência (puxão) na lateral de seu pescoço, o que indica que o alongamento está sendo realizado.

**Faça 1 série de 10 segundos no lado direito e depois com o esquerdo
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

Alongando o pescoço para os lados

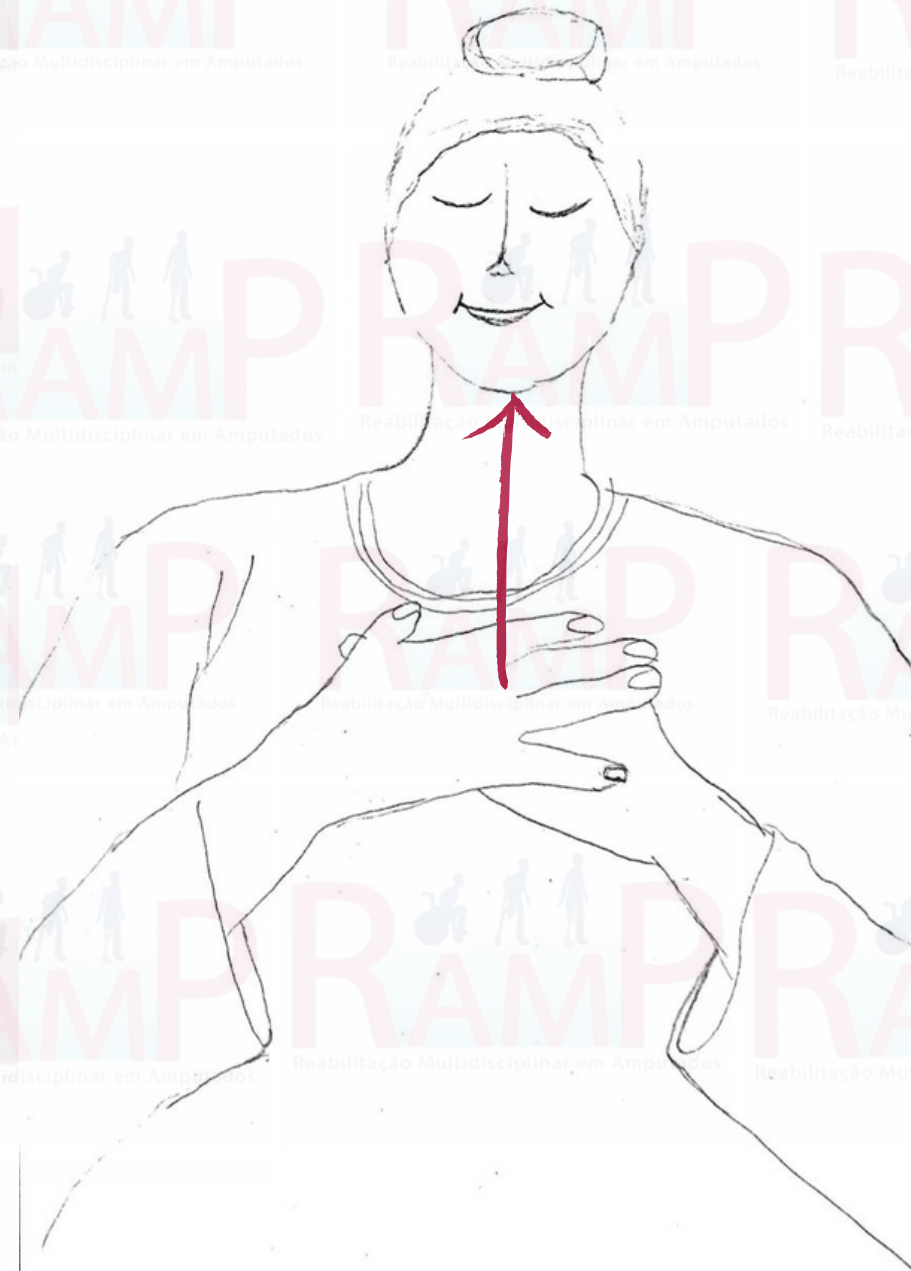


1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro. Mantenha a coluna reta e a cabeça olhando para a frente.
2. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Ao soltar o ar pela boca suavemente, gire a cabeça para o lado direito, levando o queixo em direção ao ombro do lado oposto, mas sem encostar nele. Baixe o ombro esquerdo, para sentir um leve alongamento no pescoço.
3. Repita o procedimento invertendo os lados, levando o rosto para o lado esquerdo e baixando o ombro direito.

Faça 1 série de 10 segundos no lado direito e depois com o esquerdo
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.

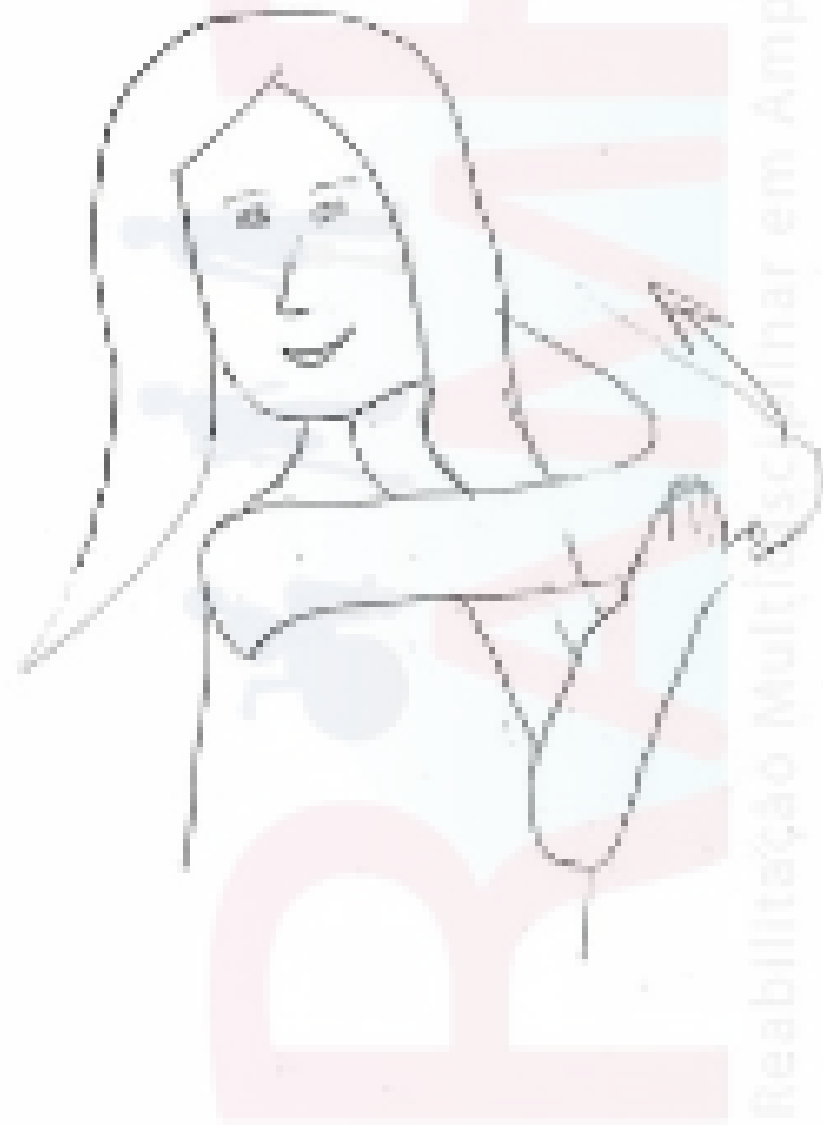
Esticando o pescoço

1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro. Mantenha a coluna ereta e a cabeça olhando para a frente.
2. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Ao soltar o ar pela boca, coloque suas duas mãos cruzadas sobre o peito, e pressione-o para baixo com delicadeza.
3. Em seguida, levante sua cabeça, apontando o queixo em direção ao teto. Você sentirá um leve alongamento na parte da frente do pescoço.
4. Respeite o seu limite de dor.



**Faça 1 série de 10 segundos no lado direito e depois com o esquerdo
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

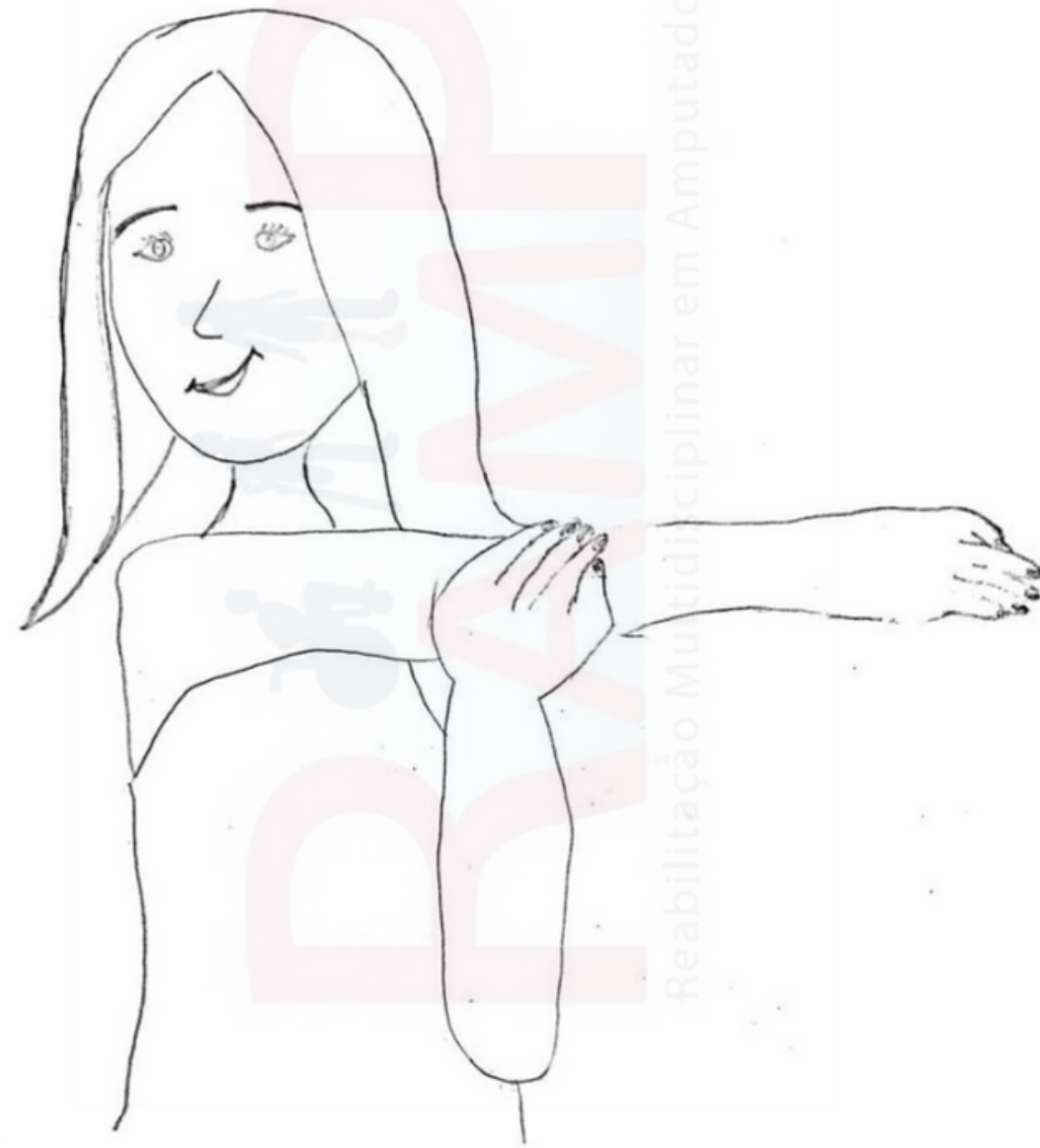
Alongando ombro e braço 1



1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro. Mantenha a coluna reta e a cabeça olhando para a frente.
2. Cruze um dos braços em direção ao seu ombro oposto e dobre o cotovelo.
3. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente. Ao soltar o ar pela boca, empurre seu cotovelo para trás, com a ajuda da mão oposta.
4. Respeite seu limite de dor.

**Faça 1 série de 10 segundos no lado direito e depois com o esquerdo
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**

Alongando ombro e braço 2



1. Sente-se numa cadeira ou banco que seja estável e seguro. Mantenha a coluna reta e a cabeça olhando para a frente.
2. Cruze o braço esticado na frente do peito.
3. Segure seu cotovelo com a mão oposta.
4. Inspire (puxe o ar pelo nariz) lentamente e empurre seu braço com a intenção de aproximá-lo cada vez mais de seu peito.
5. Respeite sempre seu limite de dor.

**Faça 1 série de 10 segundos no lado direito e depois com o esquerdo
Lembre-se de fazer o intervalo de 1 minuto entre as séries.**



Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Centro de Ciência da Saúde e do Esporte - CEFID

Projeto de Extensão: Reabilitação Multidisciplinas em Amputados - RAMP