

Exercícios de fortalecimento muscular e ósseo

Para quem?

- Tem um diagnóstico de osteoporose
- Tem um risco elevado de fratura

Porquê?

Manter-se fisicamente ativo(a), com uma prática de exercício físico regular, irá permitir manter a sua massa óssea e força muscular. Quanto mais exercícios conseguir realizar, mais poderá aumentar a sua massa óssea, fortalecer os seus músculos e melhorar o seu equilíbrio, diminuindo, assim, o risco de partir um osso.

O que é preciso:

Sobretudo motivação! Bandas elásticas e pesos.

Quando e como?

Repita estes exercícios 3 dias por semana.

Realize cada exercício o número de vezes recomendado, utilizando a técnica correta. Baseando-se no seu nível de bem-estar e de forma física, pode adaptar estes exercícios e escolher os movimentos que forem melhores para si.

Fortalecimento das coxas

Mantenha-se de pé com os pés afastados à largura das ancas e os joelhos flexíveis.

Mantenha a parte de cima do corpo direita, os ombros para trás e relaxados, olhando para a frente.

Dê um passo em frente, e mantenha o pé que está em frente firme no chão.

Baixe as ancas e dobre os joelhos até o seu calcanhar se levantar do chão.

Mantenha o peso no seu calcanhar da frente ao mesmo tempo que volta para a sua posição inicial.

Repita 8-12 vezes com cada perna e complete 3 séries.

Se necessário, apoie-se numa superfície estável.



Pontas dos pés

Mantenha-se de pé próximo de um apoio estável.

Se necessário, apoie-se com uma mão no suporte escolhido e mantenha a ponta dos pés no chão, elevando e baixando os calcanhares.

Dica: Para ambas as formas de exercício, finalize com uma marcha e ande no local de forma a relaxar.



Fortalecimento de punhos

No chão, apoie-se nas mãos e joelhos, mantenha os joelhos alinhados com as ancas e as palmas das mãos no chão, viradas para a frente, alinhadas com os ombros.

Oscile o corpo para a frente e para trás.

Oscile o corpo para a esquerda e para a direita.

Repita 8 a 12 vezes e até 3 séries.



De pé

Dobre a banda elástica de forma a obter um tubo fino e segure-o com as mãos, uma acima da outra.

Torça a banda girando os punhos na mesma direção. Mantenha a posição e distancie as suas mãos para esticar a banda, com a mão de cima direcionada para o teto e a de baixo para o chão.

Mantenha um segundo e volte à posição inicial.

Repita 8 a 12 vezes e até 3 séries.



Agachamento

Mantenha-se em frente a uma cadeira, com os seus pés ligeiramente mais afastados do que a largura das ancas.

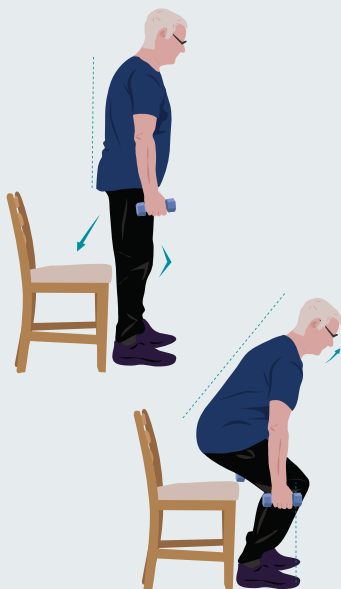
Mantenha as suas costas numa posição neutra, os joelhos alinhados com os pés e o olhar para a frente.

Apoie-se nos calcanhares, coloque ligeiramente as suas ancas para trás como se fosse sentar-se na cadeira.

Continue o movimento lentamente, dobrando os joelhos sem finalizar o ato de se sentar - mantenha-se ligeiramente acima do assento.

Continue a olhar para a frente, não para baixo, e apoie-se nos seus calcanhares para voltar à posição inicial.

Repita 8 a 12 vezes até 3 séries.



Agachamento modificado

Sente-se numa cadeira com a coluna direita, a barriga contraída e os ombros para baixo e relaxados.

Mantenha os calcanhares no chão e coloque os pés ligeiramente para trás de forma a que a ponta dos pés esteja alinhada com os joelhos.

Incline-se ligeiramente para a frente, mantenha a coluna direita e tente levantar-se, sem usar as mãos (use as mãos como apoio se necessário).

Para se sentar novamente, sinta a cadeira por trás das suas pernas, dobre os joelhos e baixe-se lentamente com controlo, sem se deixar cair.

Repita 8 a 12 vezes e até 3 séries.



Exercício para o tronco

Deite-se de barriga para baixo, as pernas juntas, com as mãos ao nível da cabeça, mantendo a bacia, os joelhos e os pés em contacto com o chão.

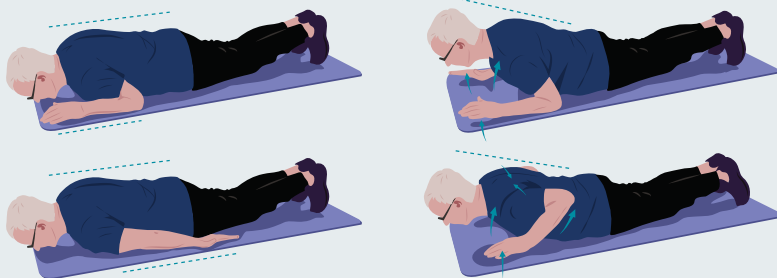
Use as suas mãos e braços para levantar lentamente a parte de cima do corpo, levantando ligeiramente a cabeça e o pescoço de forma a acompanhar o movimento.

Mantenha a cabeça alinhada com o corpo, sem puxar demasiado o pescoço para trás e levante lentamente os ombros, as costas, a cabeça e as mãos do chão mantendo o olhar para baixo.

Se não conseguir levantar as mãos, mantenha os antebraços no chão ao mesmo tempo que levanta a cabeça e os ombros. Se o movimento for de fácil execução, pode dificultá-lo metendo os braços ao lado do corpo com as palmas das mãos viradas para o chão.

Mantenha a posição durante 1 a 3 segundos e volte depois lentamente à posição inicial.

Repita 8 a 12 vezes e até 3 séries.

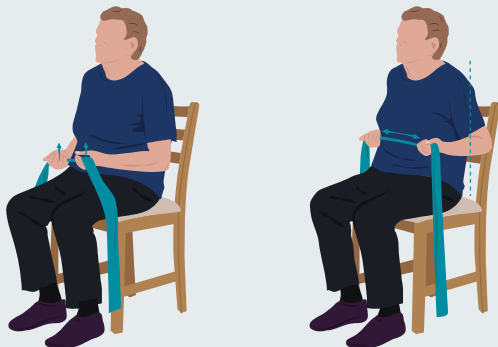


Sentado

Sente-se numa cadeira, pés firmes no chão e segure uma banda elástica no meio com ambas as mãos, com as palmas das mãos para cima.

Mantenha-se direito, estique a banda para os lados, com os cotovelos posicionados para trás e contraia os ombros para trás. Mantenha a posição durante 1 segundo e volte depois lentamente à posição inicial.

Repita 8 a 12 vezes e até 3 séries.



Ponte

Deite-se de costas com os joelhos dobrados. Se necessário, use uma almofada por baixo da cabeça.

Mantenha os seus braços relaxados ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para baixo e contraia os músculos da barriga.

Pressionando os calcanhares no chão, eleve os quadris e contraia as nádegas.

Mantenha os ombros no chão e os joelhos alinhados com os pés.

Mantenha a posição durante 3 a 5 segundos e volte a pousar lentamente as suas costas no chão.

Repita o movimento até 10 vezes.



Marcha

Mantenha-se de pé com os pés afastados à largura das ancas.

Levante um joelho até onde lhe for confortável, mas não acima do nível da anca, e balance o braço oposto.

Baixe o seu pé até ao chão e repita o movimento com a outra perna.

Continue a marcha, mantendo o pé firme quando volta ao chão.

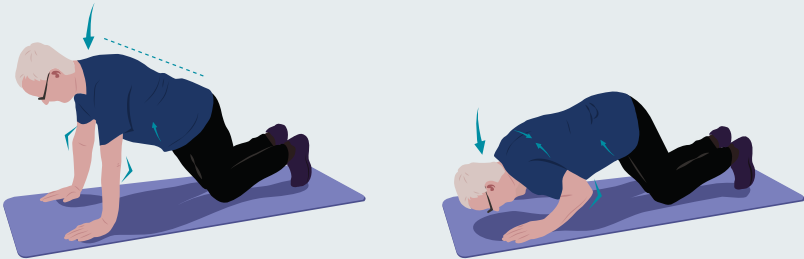
Tente manter os movimentos durante, pelo menos, 2 minutos.

Se necessário, apoie-se numa superfície estável.



Flexão no chão

Posicione-se com os joelhos alinhados com as ancas. Posicione as palmas das mãos no chão, alinhadas com os ombros, e olhe para o chão. Contraia os músculos da barriga e mantenha as suas costas direitas. Lentamente, dobre os cotovelos e baixe o peito até o queixo tocar ou estar perto do chão, pressionando os ombros para trás e para baixo. Volte lentamente à posição inicial, mantendo os movimentos lentos e controlados. Repita 8 a 12 vezes o movimento até 3 séries.



De pé

De frente para a parede, apoie as suas mãos ao nível dos ombros, contraia os músculos da barriga e mantenha as costas direitas. Dobre os cotovelos lentamente e aproxime o peito do muro até o seu queixo alcançar o muro ou estar o mais perto possível dele. Repita 8 a 12 vezes o movimento e até 3 séries.



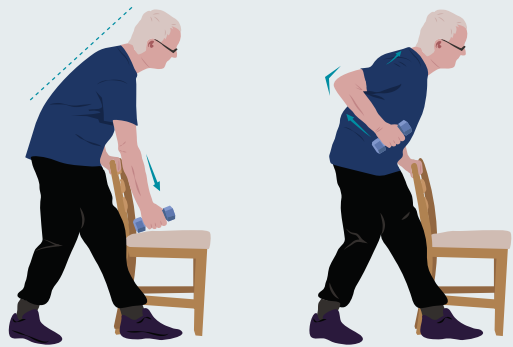
Remada de pé

De pé, com um pé à frente do outro, use o seu braço esquerdo para se apoiar. Segure um peso com a mão direita, o braço estendido para baixo e mantenha as costas direitas e o pescoço em linha com o resto da coluna.

Tente juntar os ombros e depois levante o peso ao peito, concentrando-se em levantá-lo com os músculos das costas e dos ombros, mais do que com o braço, e mantenha os cotovelos junto ao corpo.

Incline ligeiramente o tronco ao mesmo tempo que levanta o peso e mantenha o olhar em frente.

Baixe o peso lentamente. Repita 8 a 12 vezes o movimento e depois altere os braços e as pernas e repita. Faça até 3 séries.



Sentado

Sente-se numa cadeira com os pés no chão e posicione o centro de uma banda elástica por baixo dos pés. Pressione com os pés para manter a banda no sítio.

Segure nas extremidades da banda com as suas mãos.

Relaxe os seus ombros e estique os seus braços no seguimento das pernas.

Sentado, com a coluna direita, junte lentamente os ombros, posicione os cotovelos para trás até as mãos estarem alinhadas com as ancas.

Mantenha a posição durante 1 segundo.

Posicione lentamente as suas mãos na posição inicial.

Repita 8 a 12 vezes e até 3 séries.



Parabéns

por ter completado os exercícios de reforço muscular e de melhoria da massa óssea.

Ao habituar-se aos exercícios, ser-lhe-á possível realizar mais séries de cada exercício.

Manter os exercícios é importante para a saúde óssea.

Atenção:

Caso sinta instabilidade no decorrer de alguns destes exercícios, fale com a sua equipa de saúde.

Elaborado por:
Unidade Coordenadora
Funcional Reumatologia Centro



LIGA
PORTUGUESA
contra as
DOENÇAS
REUMÁTICAS

Com o apoio:

AMGEN

Amgen Biofarmacêutica, Lda.
Edifício D^a. Maria I (Q60), Piso 2 - A
Quinta da Fonte
2770-229 Paço d'Arcos
Tel.: 21 422 06 06
NIPC: 502 942 959

IB-PT-NP-162-0120-081524a - Janeiro 2020

