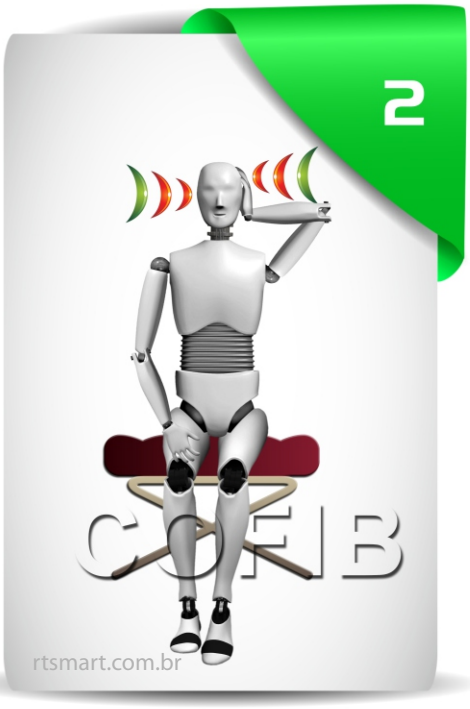
Orientações: Coluna Cervical

COFIB
Centro de Ortopedia e Fisioterapia Batel
www.clinicacofib.com.br

Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404



Para fortalecer a musculatura do pescoço, pressione por alguns segundos sua mão contra o lado da cabeça, que deverá exercer esforço no sentido oposto. Repita 15 vezes em ambos os lados.

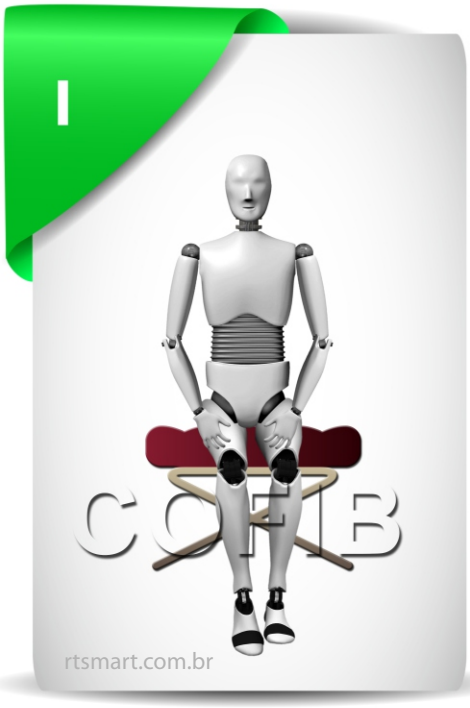
Coloque a palma das mãos sobre a testa e faça um esforço com a cabeça para frente, sem mover o pescoço. Segure por alguns segundos. Coloque as mãos atrás da cabeça e faça o esforço no sentido contrário. Repita 15X

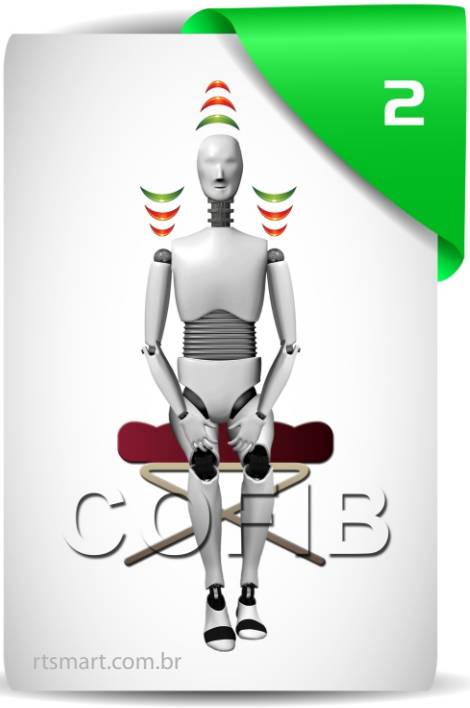
Design Gráfico: Rodrigo Trindade - rodrigo@rtsmart.com.br

Orientações: Coluna Cervical

COFIB
Centro de Ortopedia e Fisioterapia Batel
www.clinicacofib.com.br

Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404





Procure alongar o pescoço para cima, enquanto os ombros fazem o esforço no sentido contrário. Mantenha a posição por alguns segundos e repita 15 vezes.

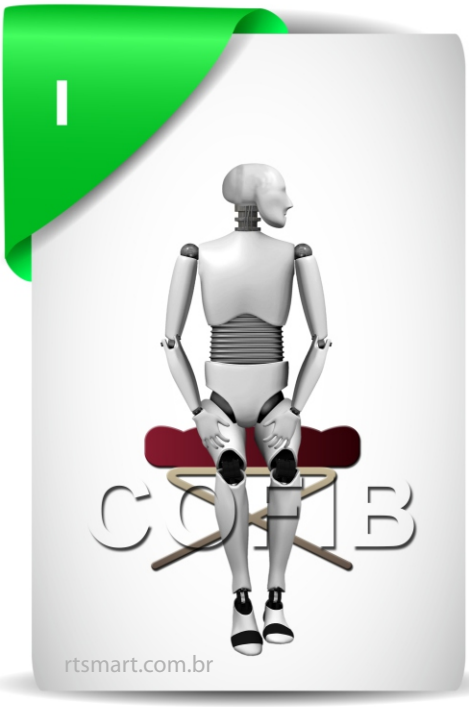
Incline lentamente a cabeça e o pescoço para o lado e mantenha por 20 segundos num ângulo de pelo menos 45°. Repita o movimento 10 vezes em ambos os lados.

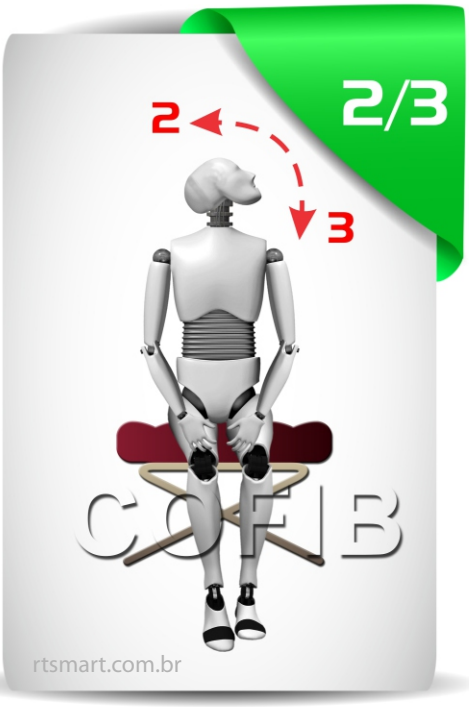
Design Gráfico: Rodrigo Trindade - rodrigo@rtsmart.com.br

Orientações: Coluna Cervical

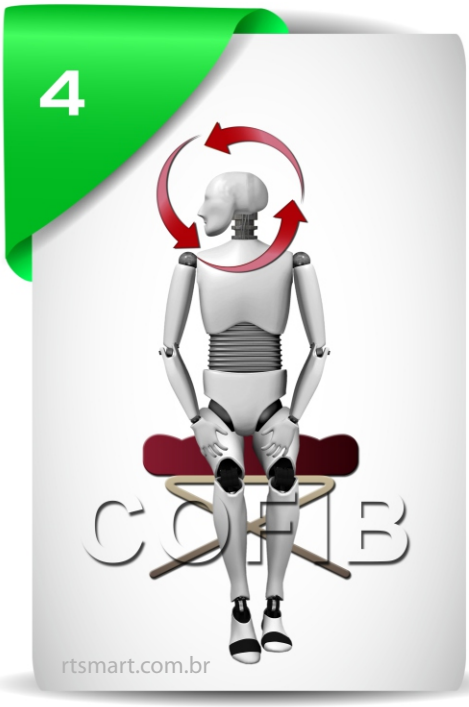
COFIB
Centro de Ortopedia e Fisioterapia Batel
www.clinicacofib.com.br

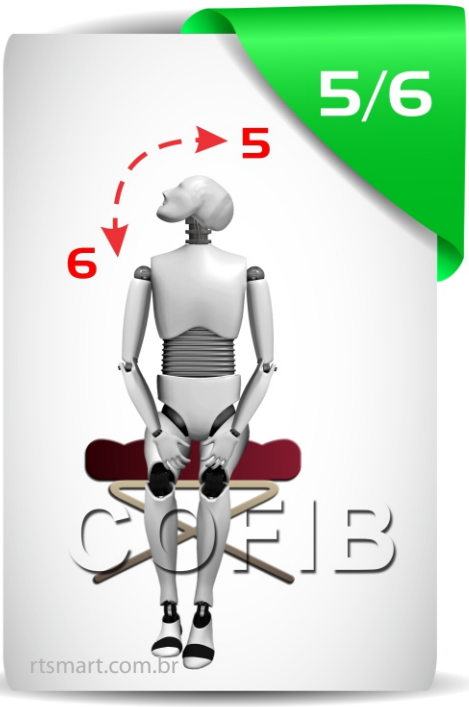
Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404





Lentamente vire a cabeça para o lado (1), em seguida incline para cima (2), mantenha por alguns segundos, depois abaixe (3).





Partindo da posição 3 faça um movimento circular com a cabeça posicionando-a do lado oposto. Incline para cima (5), para baixo (6). Repita o movimento em ambos os lados 15X.

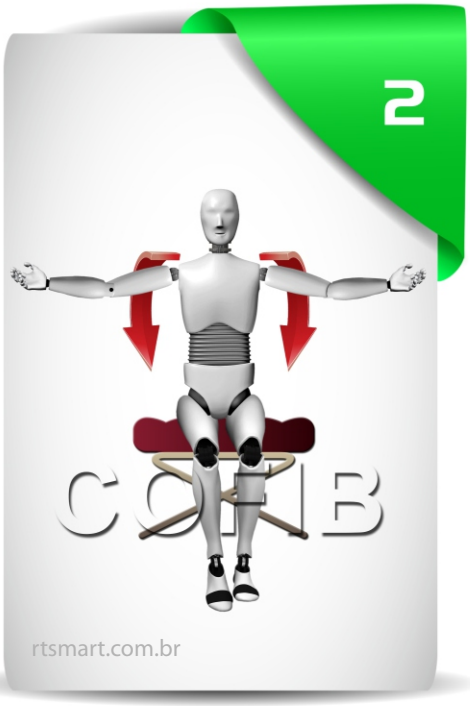
Design Gráfico: Rodrigo Trindade - rodrigo@rtsmart.com.br

Orientações: Coluna Cervical

COFIB
Centro de Ortopedia e Fisioterapia Batel
www.clinicacofib.com.br

Rua José Naves da Cunha, 51 | Curitiba | Paraná T: (41) 3039 6414 / (41) 3039 6404

Movimente os ombros para trás e mantenha por alguns segundos. Faça o movimento também no sentido contrário. Repita 15 vezes.



Com os braços esticados ao lado do corpo, faça movimentos circulares com o ombro para frente 15 vezes e depois repita os movimentos no sentido contrário.

Design Gráfico: Rodrigo Trindade - rodrigo@rtsmart.com.br