



Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

E-BOOK • GUIA DO PACIENTE

PROGRAMA DE **CONDICIONAMENTO** **DO OMBRO**

E M A N G U I T O R O T A D O R

Alongamento e fortalecimento para a saúde do seu ombro
18 exercícios ilustrados, com séries, frequência e dicas de segurança

DR. FILLIPE AGRA

Ortopedista e Cirurgião do Ombro e Cotovelo

CRM/SP 201.962 • RQE 144.556 • TEOT 18.731



SOBRE ESTE PROGRAMA

Após uma lesão ou cirurgia no ombro, um programa de condicionamento bem orientado é o caminho para retomar as atividades do dia a dia — e voltar, com segurança, ao esporte e ao lazer.

Este guia reúne exercícios de alongamento e fortalecimento amplamente utilizados na reabilitação do ombro e do manguito rotador. Para que seja seguro e eficaz para o seu caso, ele deve ser realizado sob orientação médica: converse comigo ou com seu fisioterapeuta sobre quais exercícios são os mais indicados para os seus objetivos.

FORÇA

Músculos fortes ao redor do ombro mantêm a articulação estável, aliviam a dor e previnem novas lesões.

FLEXIBILIDADE

Alongar os músculos fortalecidos restaura a amplitude de movimento e reduz a dor muscular após o treino.

CONSTÂNCIA

Mantenha o programa por 4 a 6 semanas e depois 2 a 3x por semana, como manutenção para a vida toda.

MÚSCULOS TRABALHADOS

- Deltoides (anterior, médio e posterior)
- Supraespinal (manguito rotador)
- Subescapular (frente do ombro)
- Trapézio (parte superior das costas)
- Infraespinal (manguito rotador)
- Bíceps (frente do braço)
- Romboides (parte superior das costas)
- Redondo menor (manguito rotador)
- Tríceps (parte de trás do braço)

DURAÇÃO RECOMENDADA

De 4 a 6 semanas, salvo outra orientação. Após a recuperação, os mesmos exercícios podem seguir como programa de manutenção, 2 a 3 dias por semana, para proteger seus ombros ao longo da vida.



ANTES DE COMEÇAR

01

AQUEÇA O CORPO

Antes dos exercícios, faça 5 a 10 minutos de atividade leve — uma caminhada ou bicicleta ergométrica — para preparar músculos e articulações.

02

ALONGUE PRIMEIRO (E POR ÚLTIMO)

Após o aquecimento, realize os alongamentos das páginas iniciais. Ao terminar o fortalecimento, repita os mesmos alongamentos para encerrar a sessão.

03

DOR NÃO É NORMAL

Você não deve sentir dor durante os exercícios — desconforto leve de esforço é aceitável, dor não. Se doer, pare e entre em contato.

04

NA DÚVIDA, PERGUNTE

Se não tiver certeza de como executar um movimento, ou com que frequência, fale comigo ou com seu fisioterapeuta antes de continuar.

ANOTAÇÕES / ORIENTAÇÕES INDIVIDUAIS



PARTE • 01

EXERCÍCIOS DE **ALONGAMENTO**

Cinco movimentos para recuperar a amplitude e preparar o ombro.
Faça-os antes e depois do fortalecimento.

01

PENDULAR

Músculos: Deltoídes, supraespal, infraespal e subescapular

REPETIÇÕES
2 séries de 10

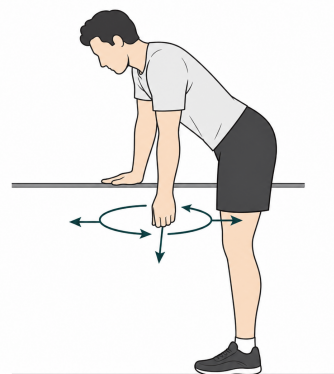
FREQUÊNCIA
5 a 6x / semana

Equipamento: Nenhum

COMO FAZER

- Incline o tronco para a frente e apoie uma das mãos em uma mesa ou bancada. Deixe o outro braço solto, pendurado ao lado do corpo.
- Balance o braço suavemente para a frente e para trás. Depois, repita o movimento de um lado para o outro e, por fim, em círculos.
- Faça a sequência completa também com o outro braço.

DICA Mantenha a coluna alinhada e os joelhos levemente flexionados.



02

ALONGAMENTO CRUZADO

Músculos: Deltoide posterior — você sentirá atrás do ombro

REPETIÇÕES
4 de cada lado

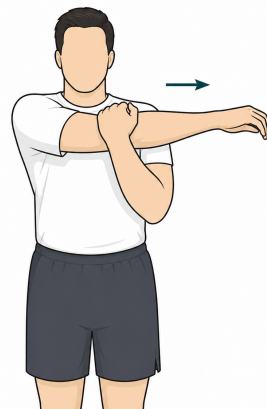
FREQUÊNCIA
5 a 6x / semana

Equipamento: Nenhum

COMO FAZER

- Relaxe os ombros e leve um braço estendido cruzando o peito, o máximo que conseguir, segurando pelo braço (acima do cotovelo).
- Sustente o alongamento por 30 segundos e relaxe por mais 30 segundos.
- Repita com o outro braço.

DICA Não puxe nem faça pressão diretamente sobre o cotovelo.



03

ROTAÇÃO INTERNA PASSIVA

Músculos: Subescapular — você sentirá na frente do ombro

REPETIÇÕES

4 de cada lado

FREQUÊNCIA

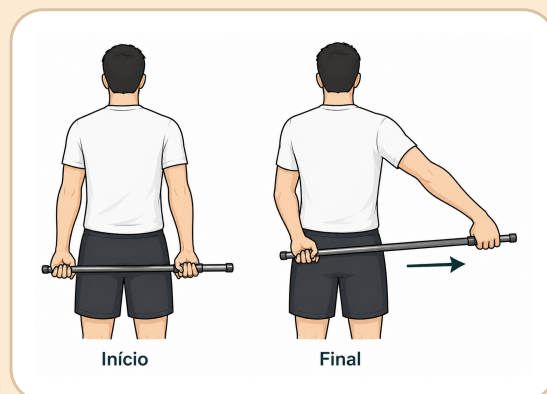
5 a 6x / semana

Equipamento: Bastão leve (ex.: cabo de vassoura)

COMO FAZER

- Segure o bastão atrás das costas com uma das mãos e apoie a outra extremidade levemente com a outra mão.
- Puxe o bastão na horizontal até sentir o ombro alongar — um puxão confortável, sem dor.
- Sustente por 30 segundos, relaxe por 30 segundos e repita do outro lado.

DICA Evite inclinar ou girar o tronco enquanto puxa o bastão.



04

ROTAÇÃO EXTERNA PASSIVA

Músculos: Infraespinal e redondo menor — você sentirá atrás do ombro

REPETIÇÕES

4 de cada lado

FREQUÊNCIA

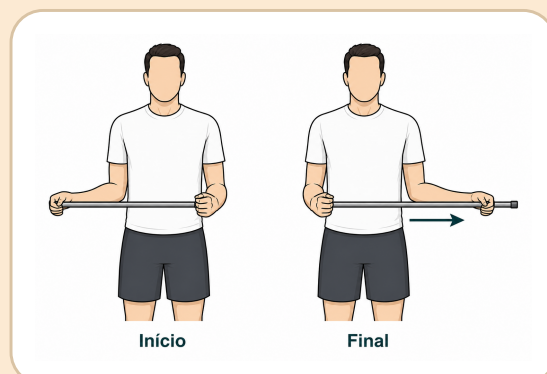
5 a 6x / semana

Equipamento: Bastão leve (ex.: cabo de vassoura)

COMO FAZER

- Segure o bastão à frente do corpo com uma das mãos e apoie a outra ponta com a mão oposta.
- Mantenha o cotovelo do lado alongado encostado no corpo e empurre o bastão na horizontal até sentir o alongamento, sem dor.
- Sustente por 30 segundos, relaxe por 30 segundos e repita do outro lado.

DICA Mantenha o quadril apontado para a frente, sem girar o corpo.



05

ALONGAMENTO DO DORMINHOCO

Músculos: *Infraespalinal e redondo menor* — você sentirá atrás do ombro

REPETIÇÕES

4 repetições, 3x ao dia

FREQUÊNCIA

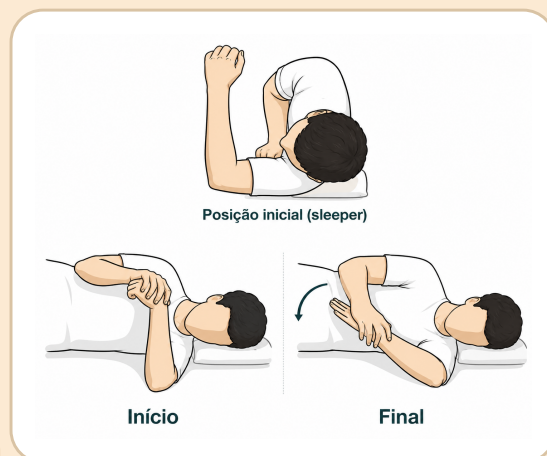
Todos os dias

Equipamento: Nenhum

COMO FAZER

- Deite-se de lado sobre uma superfície firme, com o ombro afetado para baixo e o cotovelo dobrado a 90°, apontando para a frente. Use um travesseiro sob a cabeça, se preferir.
- Com a mão do outro braço, empurre delicadamente o antebraço para baixo, em direção à cama.
- Pare quando sentir o alongamento atrás do ombro. Sustente por 30 segundos e relaxe por 30 segundos.

DICA Não dobre o punho nem pressione sobre ele — a força vai no antebraço.





PARTE • 02

EXERCÍCIOS DE **FORTALECIMENTO**

Treze exercícios para devolver força e estabilidade ao ombro. Evolua a carga apenas quando o movimento estiver fácil e sem dor.

06

REMADA EM PÉ

Músculos: Trapézio médio e inferior — sentido atrás do ombro e nas costas

REPETIÇÕES
3 séries de 8

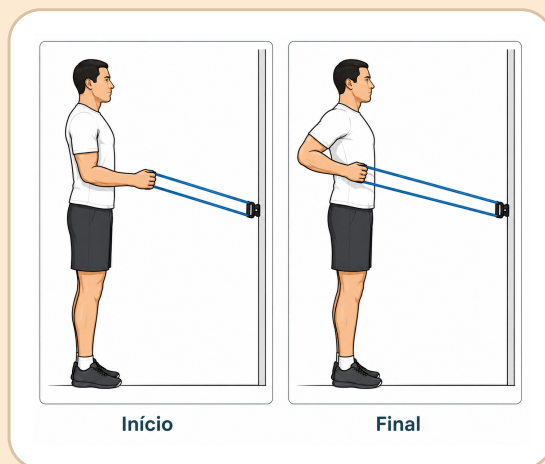
FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Faixa elástica de resistência confortável

COMO FAZER

- Prenda uma faixa elástica em uma maçaneta ou ponto fixo, formando uma alça.
- Segure a faixa com o cotovelo dobrado junto ao corpo, de frente para o ponto de fixação.
- Puxe o cotovelo para trás em linha reta, mantendo o braço colado ao tronco, e retorne devagar.

DICA Aproxime as escápulas ("junte as omoplatas") enquanto puxa. Evoluiu bem? Progrida para 3 séries de 12.



07

ROTAÇÃO EXTERNA COM BRAÇO ELEVADO A 90°

Músculos: Infraespinal e redondo menor

REPETIÇÕES
3 séries de 8

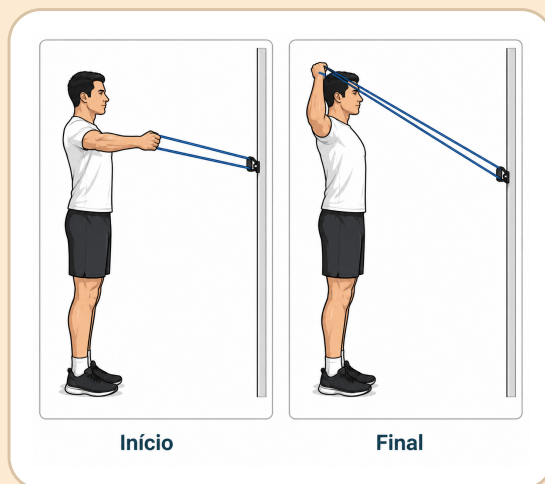
FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Faixa elástica de resistência confortável

COMO FAZER

- Prenda a faixa em um ponto fixo na altura do ombro.
- Eleve o braço na linha do ombro, com o cotovelo dobrado a 90° segurando a faixa.
- Mantendo ombro e cotovelo na mesma altura, gire o antebraço para cima até a mão ficar na linha da cabeça. Retorne devagar.

DICA O cotovelo deve permanecer alinhado com o ombro durante todo o movimento.



08

ROTAÇÃO INTERNA COM FAIXA

Músculos: Peitoral e subescapular — sentido no peito e no ombro

REPETIÇÕES
3 séries de 8

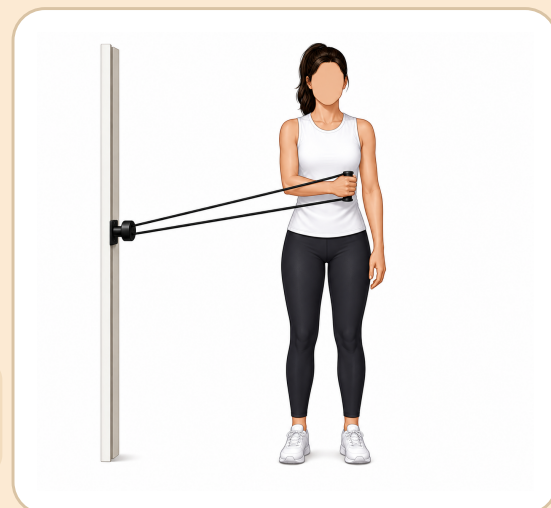
FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Faixa elástica de resistência confortável

COMO FAZER

- Prenda a faixa em uma maçaneta ou ponto fixo ao lado do corpo.
- Segure a faixa com o cotovelo dobrado a 90° e colado ao tronco.
- Gire o antebraço em direção à barriga, cruzando o corpo, e retorne lentamente à posição inicial.

DICA Mantenha o cotovelo pressionado contra o corpo o tempo todo.



09

ROTAÇÃO EXTERNA COM FAIXA

Músculos: Infraespal, redondo menor e deltoide posterior

REPETIÇÕES
3 séries de 8

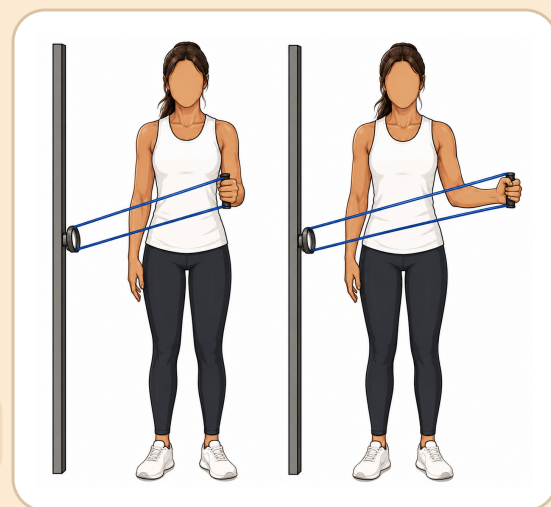
FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Faixa elástica de resistência confortável

COMO FAZER

- Prenda a faixa em um ponto fixo ao lado do corpo, do lado oposto ao braço que vai trabalhar.
- Segure a faixa com o cotovelo dobrado a 90° e junto ao tronco.
- Gire o antebraço para fora, afastando a mão da barriga, e retorne devagar.

DICA Aproxime as escápulas ao girar o braço para fora.



10

FLEXÃO DE COTOVELO (ROSCA)

Músculos: Bíceps — sentido na frente do braço

REPETIÇÕES
3 séries de 8

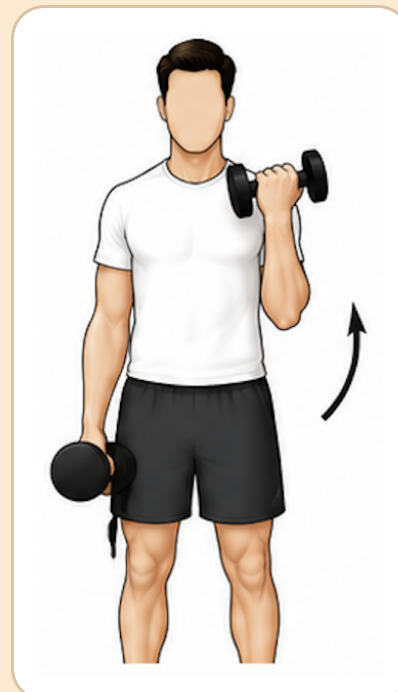
FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Halter ou peso leve

COMO FAZER

- Fique em pé, com o peso do corpo bem distribuído entre os dois pés.
- Com o cotovelo junto ao corpo, leve o peso lentamente em direção ao ombro.
- Segure por 2 segundos no topo e retorne devagar à posição inicial.

DICA Não balance o braço nem use impulso. Progrida ~0,5 kg por vez, até no máximo 2,5 kg.



11

EXTENSÃO DE COTOVELO

Músculos: Tríceps — sentido atrás do braço

REPETIÇÕES
3 séries de 8

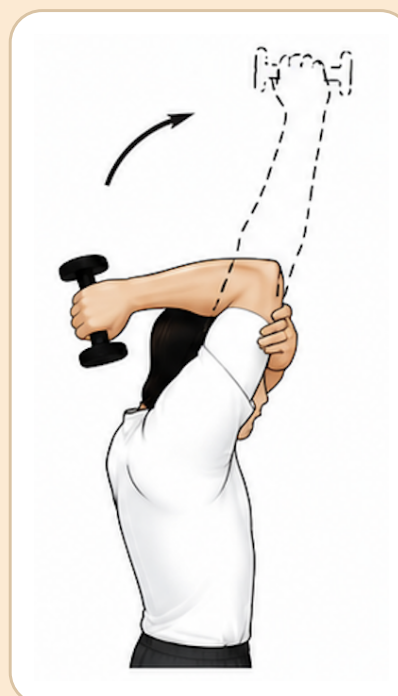
FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Halter ou peso leve

COMO FAZER

- Em pé, eleve o braço e dobre o cotovelo, deixando o peso atrás da cabeça. Apoie o braço com a mão oposta.
- Estenda o cotovelo lentamente, levando o peso acima da cabeça.
- Segure por 2 segundos e retorne devagar, controlando a descida.

DICA Contraia o abdômen e não arqueie a coluna lombar.



12

FORTELECIMENTO DO TRAPÉZIO

Músculos: Deltoide médio e posterior, supraespinal e trapézio médio

REPETIÇÕES
3 séries de 20

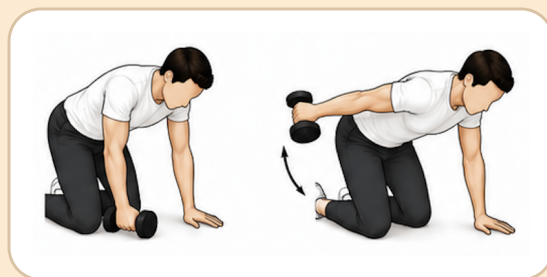
FREQUÊNCIA
3 a 5x / semana

Equipamento: Peso leve (inicie sem dor)

COMO FAZER

- Apoie o joelho e a mão do mesmo lado em um banco, inclinando o tronco para a frente. O outro braço fica solto, com a palma voltada para o corpo.
- Eleve o braço lentamente, girando a mão para a posição de "joinha", até a altura do ombro, paralelo ao chão.
- Desça o braço devagar, contando até 5.

DICA Use um peso que dificulte as últimas repetições, mas sem provocar dor (máx. ~2,5 a 3 kg).



13

ATIVAÇÃO DA ESCÁPULA

Músculos: Trapézio médio e serrátil anterior — sentido nas costas

REPETIÇÕES
10 repetições

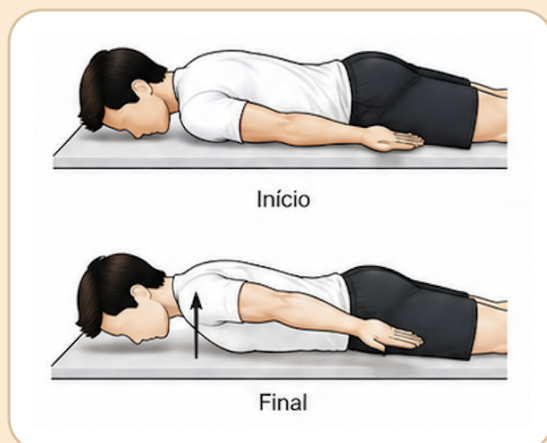
FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Nenhum

COMO FAZER

- Deite-se de barriga para baixo, com os braços ao lado do corpo. Se quiser, use um pequeno apoio sob a testa.
- Aproxime as escápulas uma da outra e deslize-as para baixo, na direção da cintura, o máximo que conseguir.
- Solte cerca de metade dessa contração e sustente a posição por 10 segundos. Relaxe e repita.

DICA Mantenha o pescoço relaxado — a força vem das escápulas, não dos ombros.



14

RETRAÇÃO E PROTRAÇÃO ESCAPULAR

Músculos: Trapézio médio e serrátil anterior

REPETIÇÕES
2 séries de 10

FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Peso leve

COMO FAZER

- Deite-se de barriga para baixo em uma mesa ou cama, com o braço em reabilitação pendurado para fora, segurando o peso.
- Com o cotovelo esticado, eleve o peso lentamente “puxando” a escápula em direção à coluna.
- Retorne devagar à posição inicial e repita.

DICA Não encolha o ombro em direção à orelha. Progrida até 3 séries de 15.



15

ABDUÇÃO HORIZONTAL EM DECÚBITO

Músculos: Trapézio médio e inferior, infraespinal, redondo menor e deltoide posterior

REPETIÇÕES
3 séries de 8

FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Peso leve

COMO FAZER

- Deite-se de barriga para baixo em uma mesa ou cama, com o braço em reabilitação pendurado para fora.
- Com o cotovelo esticado, eleve o braço lateralmente, devagar, até a altura dos olhos.
- Desça de forma lenta e controlada até a posição inicial.

DICA O controle na descida é tão importante quanto a subida.



16

ROTAÇÃO INTERNA E EXTERNA DEITADO

Músculos: Deltoides, peitoral, subescapular, infraespinal e redondo menor

REPETIÇÕES

3 a 4 séries de 20

FREQUÊNCIA

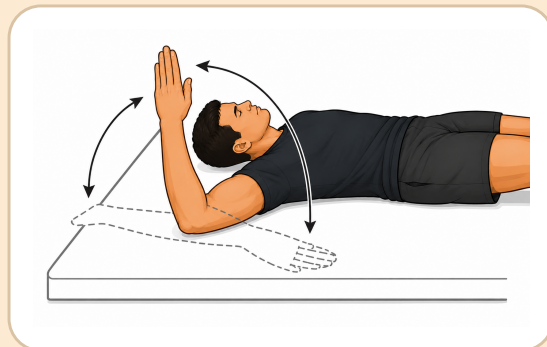
3 a 5x / semana

Equipamento: Peso leve (inicie sem dor)

COMO FAZER

- Deite-se de costas em uma superfície firme, com o braço aberto na linha do ombro e o cotovelo dobrado a 90°, dedos apontando para cima.
- Mantendo o cotovelo apoiado, leve o antebraço lentamente para a frente (rotação interna) e para trás (rotação externa), em arco.
- Se houver dor com o braço a 90°, aproxime o cotovelo do corpo, a cerca de 45°.

DICA Use um peso que dificulte as últimas repetições, mas sempre sem dor.



17

ROTAÇÃO EXTERNA DEITADO DE LADO

Músculos: Infraespinal, redondo menor e deltoide posterior

REPETIÇÕES

2 séries de 10

FREQUÊNCIA

3x / semana

Equipamento: Peso leve (1 a 2 kg)

COMO FAZER

- Deite-se de lado, com o braço em reabilitação por cima e o cotovelo dobrado a 90°, colado ao tronco.
- Gire o braço no ombro, elevando o peso até o antebraço apontar para o teto.
- Desça devagar, contando até 5, e repita.

DICA Não deixe o corpo rolar para trás enquanto eleva o peso.



Início



Final

18

ROTAÇÃO INTERNA DEITADO DE LADO

Músculos: Subescapular e redondo maior — sentido na frente do ombro

REPETIÇÕES
2 séries de 10

FREQUÊNCIA
3x / semana

Equipamento: Peso leve (1 a 2 kg)

COMO FAZER

- Deite-se sobre o lado do braço em reabilitação, com um apoio sob a cabeça para manter a coluna alinhada.
- Mantenha o cotovelo dobrado a 90° e junto ao corpo, com o antebraço apoiado.
- Gire o braço no ombro, elevando o peso até a vertical, e desça lentamente.

DICA Movimento curto e controlado — qualidade vale mais do que amplitude.



Início



Final

SOBRE O AUTOR



DR. FILLIPE AGRA

Ortopedista e Traumatologista • Cirurgião do Ombro e Cotovelo

CRM/SP 201.962 • RQE 144.556 • TEOT 18.731

- **GRADUAÇÃO EM MEDICINA**
Universidade Federal de Alagoas (UFAL)
- **RESIDÊNCIA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA**
UNIFESP / Escola Paulista de Medicina (EPM)
- **ESPECIALIZAÇÃO EM CIRURGIA DO OMBRO E COTOVELO**
UNIFESP / Escola Paulista de Medicina (EPM)
- **TÍTULO DE ESPECIALISTA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA**
Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT)
- **TÍTULO EM CIRURGIA DO OMBRO E COTOVELO**
Sociedade Brasileira de Cirurgia do Ombro e Cotovelo (SBCOC)
- **MEMBRO TITULAR**
Sociedad Latinoamericana de Hombro y Codo (SLAHOC)

Atuação focada em doenças do ombro, cotovelo e dor crônica — do atendimento ambulatorial às cirurgias de alta complexidade, como artroscopia, reconstrução do manguito rotador, instabilidade do ombro e prótese articular. Atendimento presencial em São Paulo (Reaxis Ortopedia — Faria Lima) e teleconsulta para todo o Brasil.

@drfillipeagra • drfillipeagra.com.br



CUIDE DO SEU OMBRO. **ELE CUIDA DE VOCÊ.**

Constância vale mais do que intensidade. Reserve alguns minutos, algumas vezes por semana — seu ombro agradece por muitos anos.



APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA AGENDAR PELO WHATSAPP

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR SUA CONSULTA

Via WhatsApp • (11) 99671-3310

Conteúdo educativo, baseado em protocolos internacionais de reabilitação do ombro (referência: American Academy of Orthopaedic Surgeons — AAOS). Este material não substitui a consulta médica nem o acompanhamento fisioterapêutico. Realize os exercícios somente com orientação profissional e interrompa em caso de dor.

DR. FILLIPE AGRA • CRM/SP 201.962 • ORTOPEDISTA E CIRURGIÃO DO OMBRO E COTOVELO