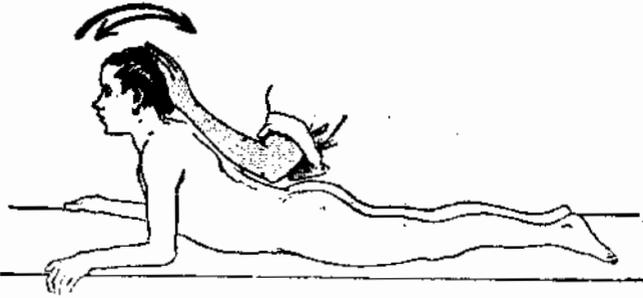


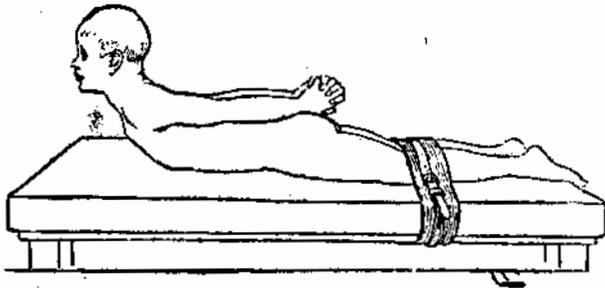
Exercícios Corretivos Da Cifose

EXERCÍCIOS SEM APARELHOS

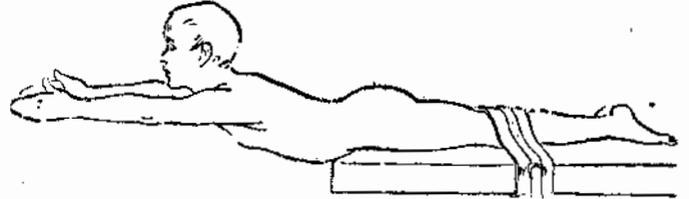


a) *Posição da esfinge:* A criança é deitada em decúbito ventral sobre a mesa. Levanta o busto e projeta a cabeça para trás.

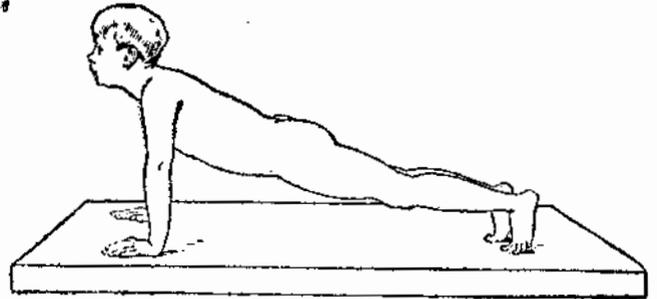
Nesta posição, o médico coloca o ante-braço entre os omoplatas, sobre a coluna vertebral, e a mão sobre a cabeça. A criança faz então movimentos de flexão e extensão da cabeça, aos quais o médico faz uma ligeira oposição.



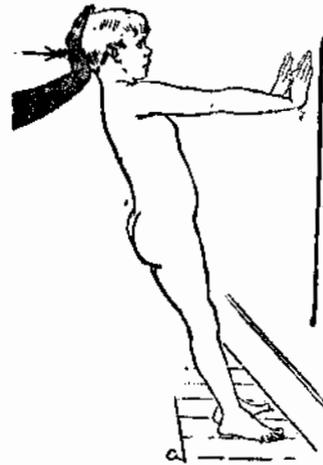
b) *Hiper-extensão do tronco:* A criança é deitada em decúbito ventral. Junta as mãos e cruza os dedos sobre o dorso. Recomenda-se então que levante e abaixe o tronco.



c) *Movimentos de natação:* A criança é posta em decúbito ventral, colocada de modo que o busto exceda a mesa. Fixa-se a criança à mesa com umas correias que passam ao nível das coxas. Nesta posição, manda-se que ela execute os movimentos de natação.

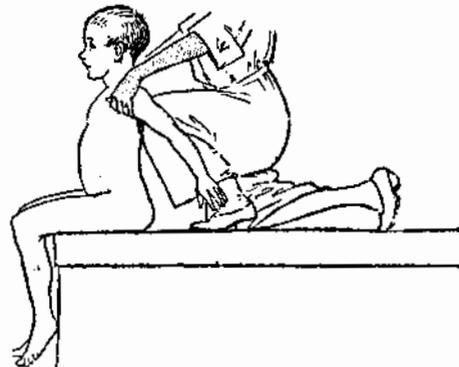


d) *Levantamento horizontal do tronco e dos membros:* Criança deitada em decúbito ventral. Com o corpo reto, a criança faz flexão e extensão dos ante-braços sobre os braços.



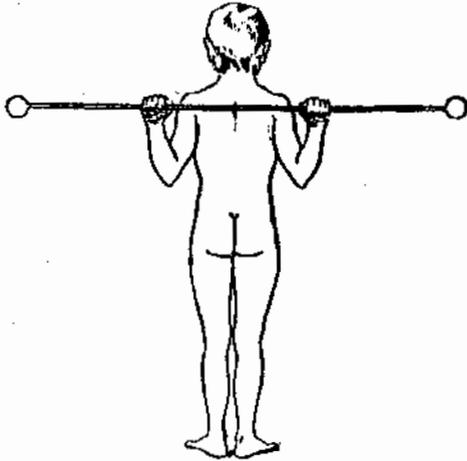
e) *Mesmo movimento executado na posição vertical contra uma parede.*

Este movimento deve ser executado sempre com oposição do monitor.



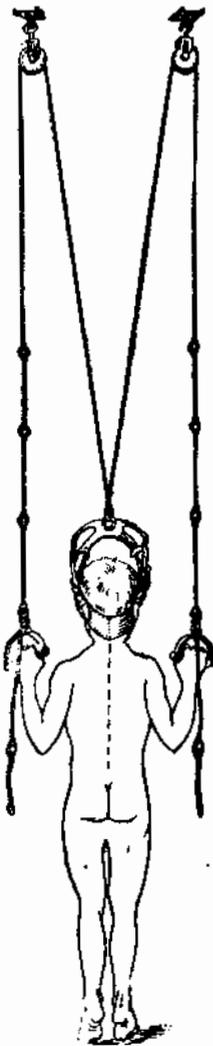
f) *Afastamento dos braços com pressão do joelho do operador:* O operador fica sobre uma mesa, tendo à frente a criança sentada na borda. Apóia a coluna vertebral da criança sobre um dos seus joelhos, e faz movimentos de aproximação e afastamento dos braços.

EXERCÍCIOS COM APARELHOS



Exercício com haltere de barra longa: Estando o paciente de pé, segura com as mãos a barra, que é colocada atrás das espaldas, palmas das mãos para frente.

O exercício consiste em projetar os braços para cima e, em seguida, voltar à posição de partida.



Mesmo movimento executado com os membros inferiores estendidos.

Suspensão Schmidt:

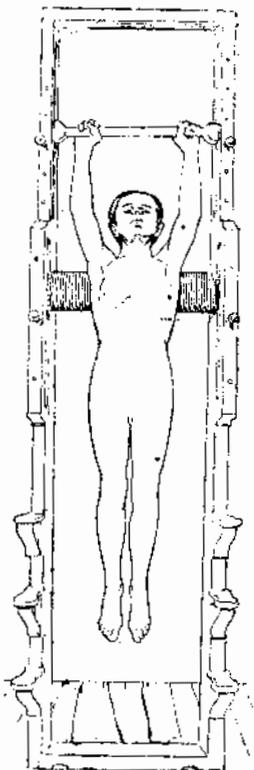
O aparelho compõe-se do seguinte:

1.º — uma mentoneira para ser colocado sob o queixo da criança;

2.º — duas cordas, que deslisam sobre polias.

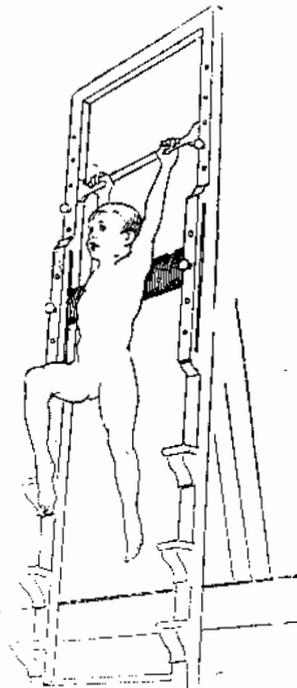
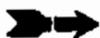
Estas cordas terminam por dois punhos, que podem ser colocados em alturas diferentes.

Uma vez a mentoneira colocada sob o queixo da criança, esta procura fazer tração sobre os punhos, até ficar sobre as pontas dos pés, mas não devendo perder o contacto com o solo.

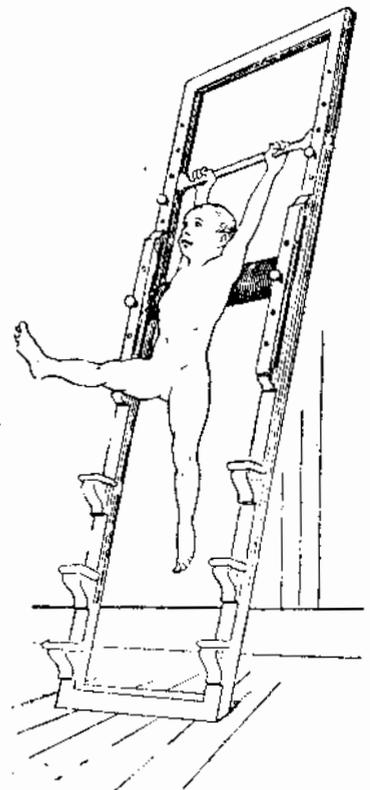


Escada com prancha dorsal:

A criança é suspensa pelas mãos. Ao nível da sua gibosidade, coloca-se o acolchoado. Este exercício requer um treinamento progressivo, porque é muito penoso, principalmente no início.



Mesmo exercício, executado com movimentos associados de flexão da perna sobre a coxa e da coxa sobre a bacia.



Nota — Todos estes exercícios deverão sempre ser executados, acompanhados de movimentos respiratórios. Como complemento, fazem-se manobras de massagem sobre os músculos convenientes.