

Exercícios de Recuperação Pós-Parto

Os exercícios de recuperação pós-parto são importantes para trabalhar os músculos do assoalho pélvico, mas também contribuem para corrigir a flacidez e o contorno corporal.

O seu início exige sempre autorização médica. No parto normal também denominado eutócico e na ausência de contra-indicações poderão ser iniciados ao fim de 2 semanas enquanto que no parto cirúrgico - cesariana, só se iniciam 6 semanas após o parto.

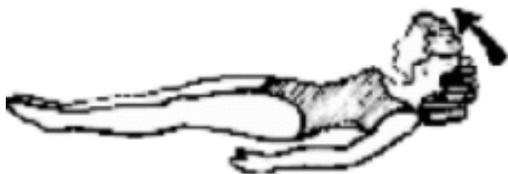
Exercício nº 1

Deitada de costas e sem almofada, mantenha as pernas esticadas e juntas e os braços ao longo do corpo. Respire profundamente expandindo o peito e contraindo a barriga.



Exercício nº 2

Partindo da posição anterior e com o corpo relaxado, dobre a cabeça para a frente e toque o peito com o queixo.



Exercício nº 3

Partindo da posição indicada no exercício nº 1 levante uma perna e dobre o joelho até tocar com a coxa na barriga. Faça alternadamente com a perna esquerda e a perna direita.



Exercício nº 4

Partindo da posição nº 1 levante uma perna o mais que puder, sem dobrar o joelho. Aguarde alguns segundos e baixe lentamente a pernas.



Exercício nº 5

Partindo da posição nº 1 levante as duas pernas juntas até onde for confortável e sem dobrar os joelhos. Mantenha essa posição alguns segundos após o que pode baixar as pernas lentamente até retomar a posição inicial.



Exercício nº 6

Deite-se de costas, sem almofada, com as pernas esticadas e cruze os braços sobre o peito. Sem mover os pés e as pernas, eleve a cabeça e os ombros alguns centímetros acima do chão. Mantenha a posição por alguns instantes e retome à posição inicial.



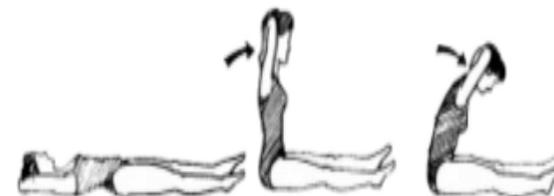
Exercício nº 7

Partindo da posição do exercício nº 6, levante o tronco até ficar sentada, sem mover os pés e as mãos. Aguarde alguns instantes e volte à posição inicial. Poderá realizar este exercício com as mãos entrelaçadas atrás da cabeça.



Exercício nº 8

Ficando na posição nº 7, tente ficar sentada e incline-se para a frente três vezes, antes de voltar à posição inicial.



Exercício nº 9

Deitada de costas sem almofada, pernas ligeiramente ligeiramente afastadas e dobradas, com os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo. Levante a anca de forma que o corpo fique apoiado somente nos pés e nos ombros. Junte os joelhos e contraia os músculos da vagina, ânus e nádegas, voltando à posição inicial.



Exercício nº 10

Apoiada sobre os cotovelos e joelhos mantenha as costas rectas, e contraia a barriga por alguns segundos. Diariamente vá aumentando o tempo de permanência nesta posição.



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

MAFRA

Dias Úteis das 8h às 20h

R. Domingos Machado Pereira
2640 475 **MAFRA**
Telf.: 261 818 100
Fax.: 261 814 853

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

AZUEIRA

Dias Úteis das 8h às 16h

R. das Figueiras nº 4 Livramento
2665 015 **AZUEIRA**
Telf.: 261 961 368
Fax.: 261 962138

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

Fonte de Imagens:
www.abcsaude.com

UNIDADE DE SAÚDE



Exercícios de Recuperação

Maio 2015
Revisão Anual