

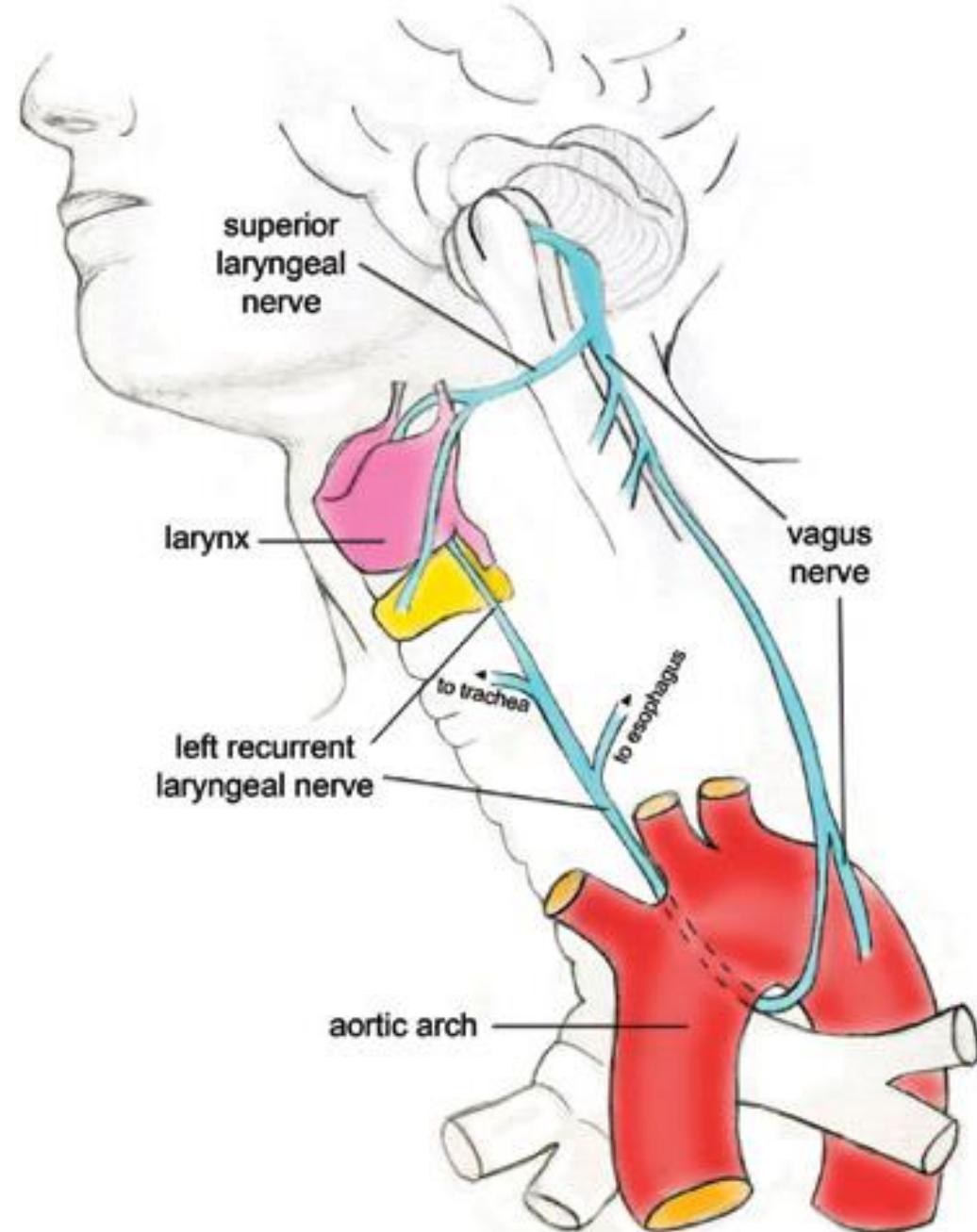


Exercícios para Engajamento Social- Parte 2

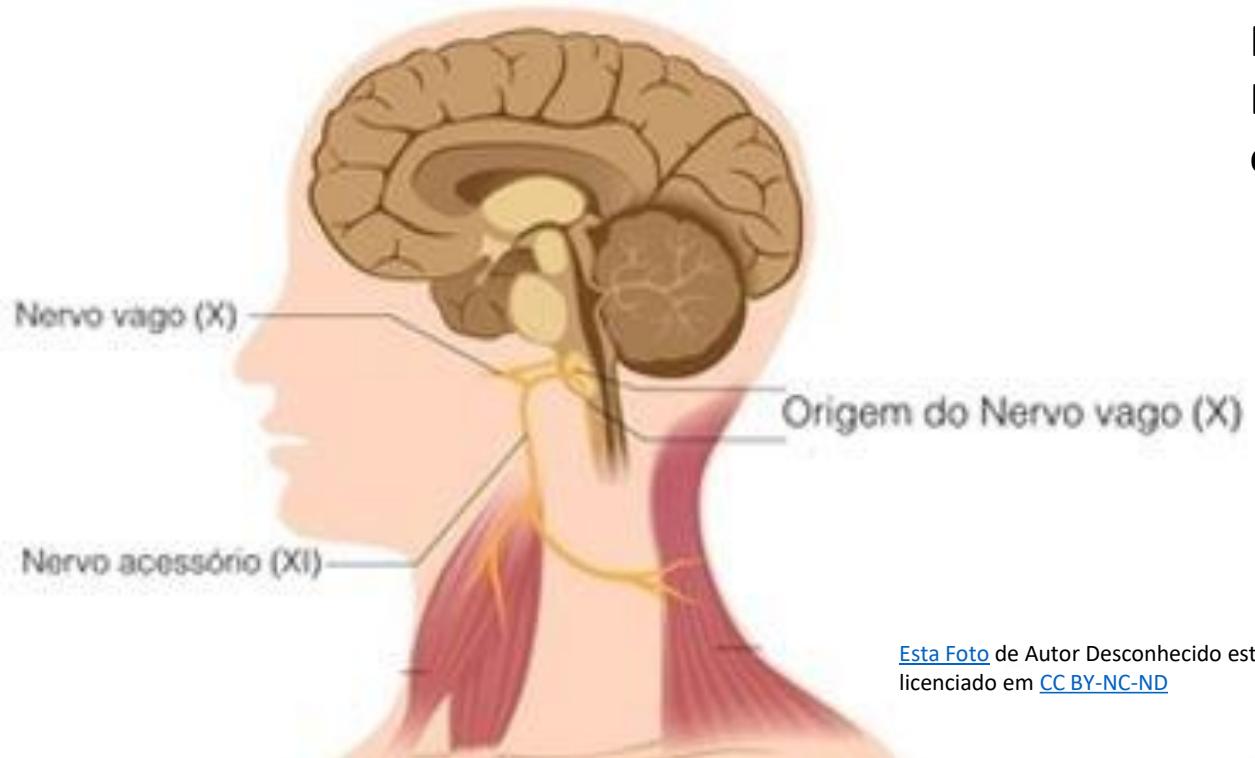
Exercícios para o Esternocleidooccipitomastoideo e o Trapézio.

El Nervio Vago Su Poder Sanador: Técnicas para tratar la depresión, la ansiedad, los traumas y otros problemas/Stanley Rosenberg- Espana:
Editora Sirio, S.A, 2017

- O estado do nosso Sistema Nervoso Autônomo nos dá indicação de nosso nível geral de saúde física e bem-estar emocional. Segundo a Teoria de Pogers ou Teoria Polivagal - para nos sentirmos seguros e ocorrer a participação social precisamos estimular o ramo ventral do nervo vago. Esse exercícios estimulam **os pares de nervos cranianos juntamente com ramo ventral do nervo vago** para melhorar o bem-estar, felicidade e comportamentos amigáveis de participação social.



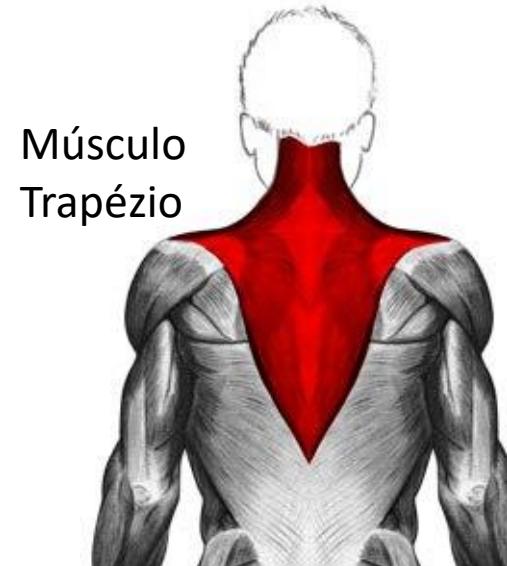
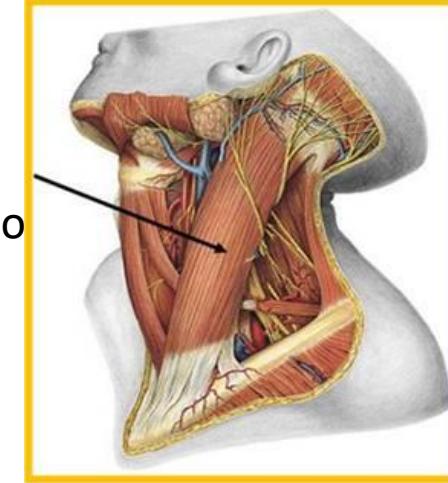
Exercícios para torcicolo: Estimulando o décimo primeiro(XI) par de nervo craniano- Nervo acessório, que inerva o músculo trapézio e o esternocleidooccipitomastoideo.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

Imagen disponível em:
<https://www.tuasaude.com/nervo-vago/>

Músculo
Esternocleido-
occipitomastoideo



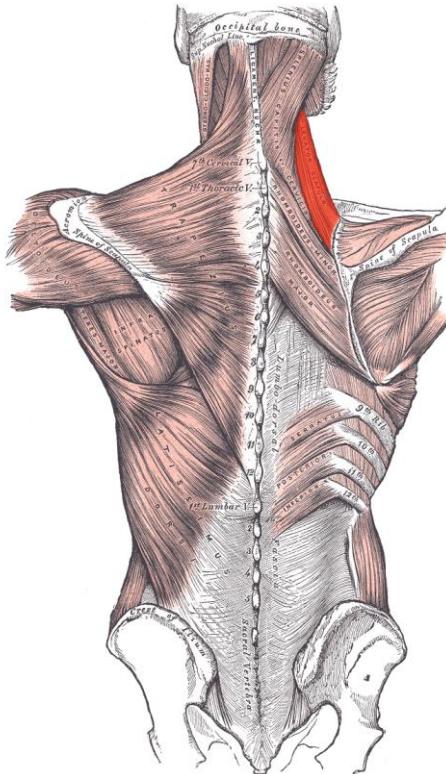
-
- Se o nervo acessório estiver funcionando mal, pode causar problemas agudos ou crônicos nos ombros, torcicolo, enxaquecas e dificuldade de girar a cabeça para um dos lados.



- Este exercício irá expandir a amplitude do movimento quando você virar a cabeça, alivia os sintomas de torcicolo e ajuda a prevenir a dor de cabeça migranosa (de um lado).
- Deite-se de bruços e se apoie sobre os cotovelos.
- Vire a cabeça para direita o máximo que puder, fique nessa posição por sessenta segundos.
- Traga sua cabeça de volta para o centro.
- Agora vire sua cabeça para a esquerda o máximo que puder, sem forçar, e permaneça nessa posição por sessenta segundos.



- Se a rotação da cabeça melhorou com este exercício, mas ainda não está tão bom quanto você gostaria, a limitação deve ser devido a outro músculo, o elevador da escápula que é inervado pelos nervos espinhais C3 e C5.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está
licenciado em [CC BY-SA](#)

Exercício para estimular o trapézio

- Melhora o tônus desse músculo, alonga a coluna, melhora a respiração e corrige a postura da cabeça para frente, aliviando a dor nos ombros e nas costas.
- Faça depois de ficar muito tempo sentado em frente ao computador e repita ele algumas vezes durante o dia.



- Esse exercício será realizado em três níveis de posição dos cotovelos.
- 1º Nível: Cruze os braços, com as mãos apoiadas em seu cotovelo. Você deve girar o tronco primeiro para um lado, depois para o outro. Isso faz com que ative as fibras do trapézio superior. Faça três vezes para cada lado, em cada nível do cotovelo.



- 2º Nível: Levante os cotovelos na altura do ombro. Ativa as fibras médias do trapézio. Gire o tronco três vezes para cada lado.



- 3º Nível: Levante os cotovelos no mais alto que conseguir. Gire o tronco três vezes para cada lado. Ativa as fibras inferiores do trapézio.

