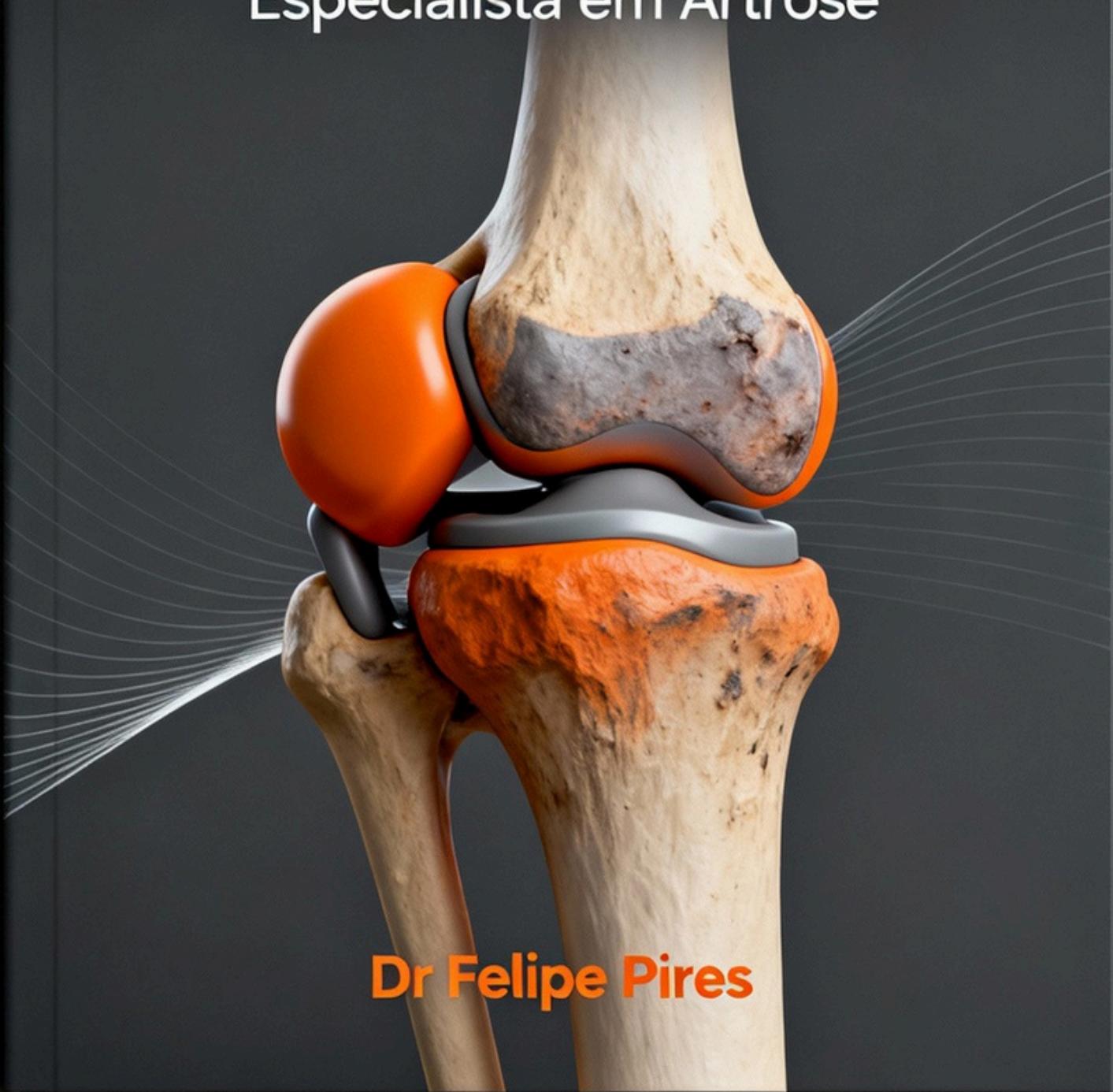


Como Resolver a Artrose - Dr Felipe Pires

Médico Ortopedista
Especialista em Artrose



Dr Felipe Pires

**O EBOOK GRATUITO TEM
UMA PEQUENA AMOSTRA
DE TODO UM CONTEUDO
QUE POSSUI NO
PROTOCOLO COMPLETO
DE COMO RESOLVER A
ARTROSE**



***SELECIONAMOS ALGUNS
EXERCÍCIOS E ORIENTAÇÕES
BÁSICAS QUE PODEM
AJUDAR***



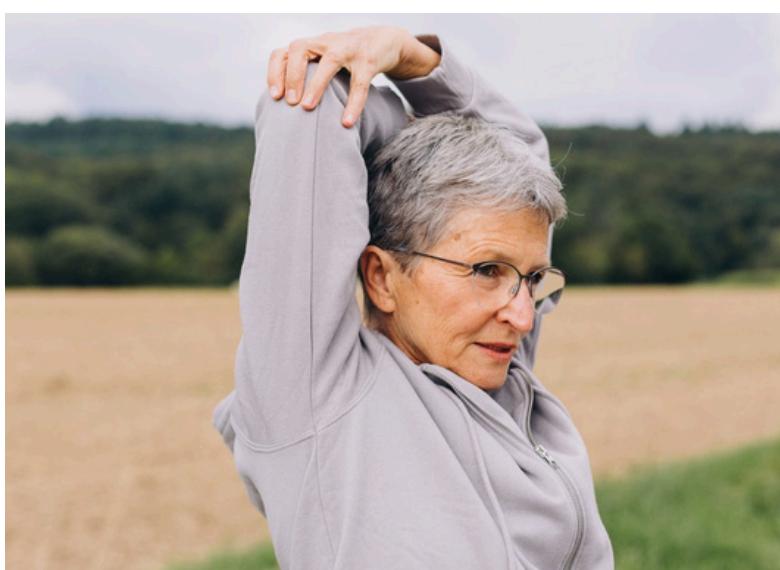
***O que tem no livro
completo (e por que vale
R\$ 39,90)***

- ***A SEGUIR TODOS OS
TÓPICOS QUE VOCÊ TERÁ
DIREITO AO ADQUIRIR O
LIVRO COMPLETO E COMO
ELE IRÁ TE AJUDAR A FICAR
LIVRE DAS DORES***



TÓPICOS

1. Para quem é esse e-book?
2. Entendo a artrose
3. O que pode causar artrose
4. Entendendo as causas
5. Será que eu tenho artrose?
6. Diagnóstico
7. Alimentação para Artrose
8. Suplementação na Artrose
9. Medicamentos para Artrose
10. Aplicação de ácido hialurônico
11. Exercícios físicos para artrose
12. Artrose de joelho
13. Exercícios não recomendados
14. Terapia quente/frio
15. Palmilhas ortopédicas



Bem vindo!

Para quem é esse e-book?

Acreditamos fielmente na corrente do bem, onde se propagando conhecimento, orientação, tecnologia e medicamentos ajudaremos a maior quantidade de pessoas por um preço acessível e com esse e-book ajudaremos a resolver a doença que acomete 15 milhões de pessoas no Brasil.

Boa leitura.

Dr. Felipe Pires



SOBRE MIM

Médico Ortopedista Traumatologista e Cirurgião. Amante de esportes, se especializou em dores com foco no tratamento da artrose. Criou um protocolo de tratamento englobando alimentação, fortalecimento, suplementação e medicação para Artrose comprovado com milhares de pessoas que seguiram seu protocolo

INTRODUÇÃO



ENTENDENDO A ARTROSE

Saiba o que é artrose, uma doença que afeta a cartilagem das articulações.

DR. FELIPE PIRES

O QUE É

A artrose é uma doença inflamatória crônica que destrói a cartilagem (nossas juntas) (nossas articulações) e que acomete principalmente as regiões do joelho, quadril, coluna lombar, pé e tornozelo, justamente por serem áreas de maior carga (que carregam o nosso peso), porém podem acometer qualquer articulação como mãos, punho, cotovelo e ombro.



PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS POR ARTICULAÇÃO

- JOELHO
- QUADRIL
- COLUNA
- MÃOS/PUNHOS
- OMBRO
- COTOVELO
- PÉS E TORNOZELOS

**NO LIVRO COMPLEO
TEMOS 3 EXERCICIOS
DE CADA
ARTICULAÇÃO, ASSIM
COMO MAIS
DETALHES DO QUE
FAZER E NÃO FAZER
PARA MELHORAR E
NÃO MACHUCAR A
ARTICULAÇÃO**

JOELHO

1. ISOMÉTRICO DE QUADRÍCEPS:

DEITE-SE E DOBRE O JOELHO EM 45 GRAUS.
CONTRAIA O MÚSCULO DA COXA
(QUADRÍCEPS) MANTENDO O PÉ NO CHÃO
EMPURRANDO O JOELHO PARA BAIXO.
MANTENHA A CONTRAÇÃO POR 5 SEGUNDOS.

- **FREQUÊNCIA:** 3 SÉRIES, 10 REPETIÇÕES EM
CADA JOELHO 1 VEZ AO DIA



QUADRIL

1 ABDUÇÃO DE QUADRIL EM PÉ

FIQUE EM PÉ, APOIADO EM UMA PAREDE.
LEVANTE A Perna lateralmente, mantendo o
joelho ligeiramente flexionado. Retorne
lentamente à posição inicial

- REPETIÇÕES: 15 REPETIÇÕES POR Perna
- FREQUÊNCIA: 3 SÉRIES, 1 VEZ AO DIA
- DICA: NÃO INCLINE O TRONCO, MANTENHA
O CORPO ALINHADO



COLUNA

INCLINAÇÃO PÉLVICA

- DEITE-SE DE COSTAS, COM OS JOELHOS FLEXIONADOS E OS PÉS NO CHÃO. CONTRAIA O ABDÔMEN E OS GLÚTEOS PARA ELEVANDO A COLUNA APENAS ALGUNS CENTÍMETROS DO CHÃO.
- REPETIÇÕES: MANTENHA POR 5 SEGUNDOS. REPITA 10 VEZES.
- FREQUÊNCIA: 2 SÉRIES, 1 VEZ AO DIA



MÃOS E PUNHOS

2. OPOSIÇÃO DO POLEGAR

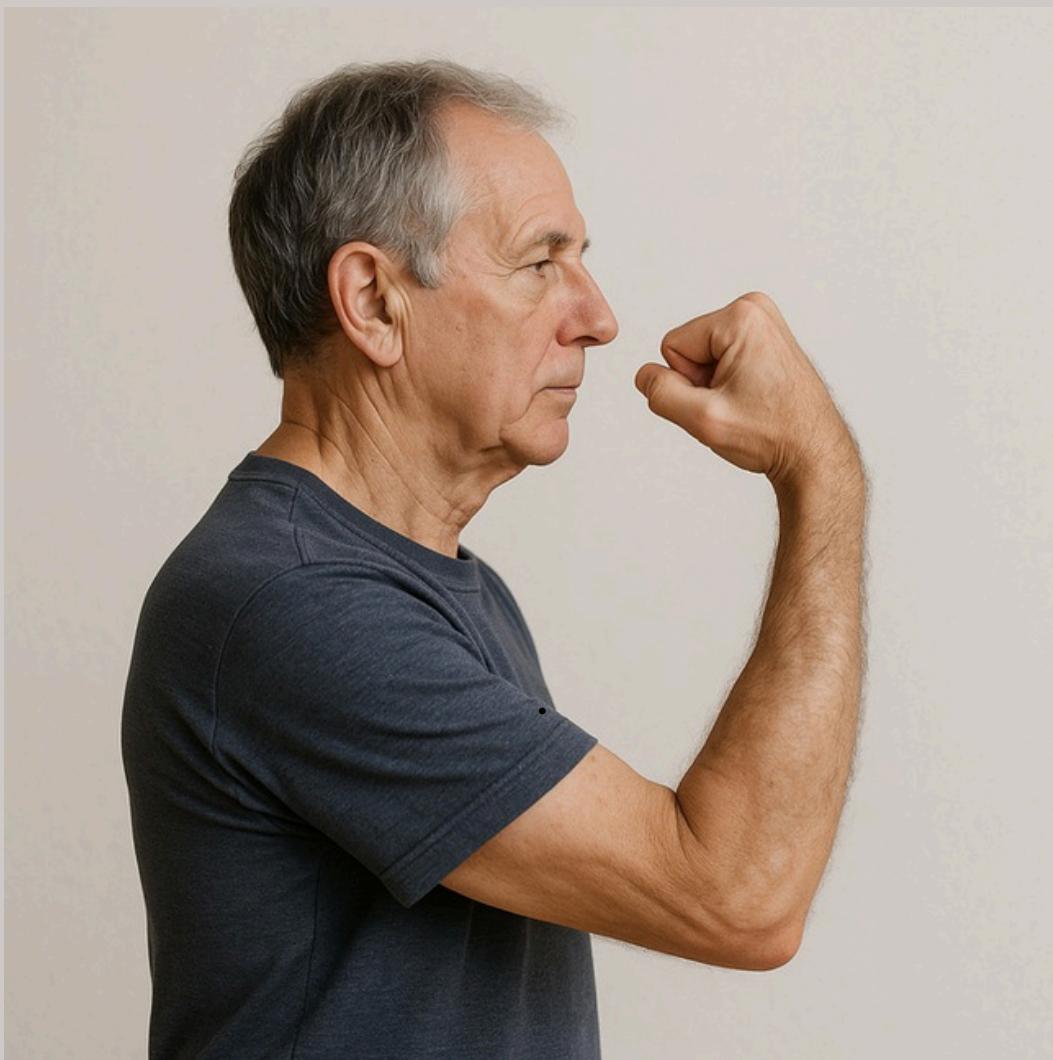
- COMAMÃO ABERTA, TOQUE A PONTA DO SEU POLEGAR NA PONTA DE CADA UM DOS OUTROS DEDOS, UM DE CADA VEZ (INDICADOR, MÉDIO, ANELAR E MÍNIMO). FAÇA UM "O" COM CADA DEDO.
- REPETIÇÕES: 10 CICLOS COMPLETOS (PASSANDO POR TODOS OS DEDOS) PARA CADA MÃO.
- FREQUÊNCIA: 2 SÉRIES, 2 VEZES AO DIA.



COTOVELO

FLEXÃO ATIVA DO COTOVELO

- FIQUE EM PÉ. COMECE COM O BRAÇO ESTICADO AO LADO DO CORPO. DOBRE LENTAMENTE O COTOVELO COM A MÃO FECHADA TENTANDO ENCOSTAR A MÃO NO OMBRO. FAÇA UMA PAUSA E RETORNE A POSIÇÃO INICIAL.
- REPETIÇÕES: 15 REPETIÇÕES.
- FREQUÊNCIA: 3 SÉRIES, 1 VEZ AO DIA.
- DICA: PODE SEGURAR UM PESO (LATA DE SOPA, GARRAFA DE 500ML) E NÃO SE PREOCUPE SE NÃO ENCOSTAR A MÃO NO OMBRO



Se você optar por realizar musculação você deverá realizar preferencialmente o exercício com o movimento de

DESACELERAÇÃO





A artrose não tem cura, mas faça
como milhares de pacientes que
resolveram essa doença com o
protocolo de prescrições e
orientações.

Realize cada item e fique livre das
dores de uma vez por todas.



CONTE SEMPRE COMIGO.

DR. FELIPE PIRES
MÉDICO ORTOPEDISTA ESPECIALISTA
EM TRATAMENTO DA ARTROSE