

6ª SEMANA

MOMENTOS ATIVOS

INIBIÇÃO DO TRAPÉZIO SUPERIOR



5 leves insistências e na última mantém a posição de alongamento durante 10''

Sintomas possíveis da **hiperativação** do Trapézio Superior: dor na região do pescoço e ombro, dores de cabeça.

INIBIÇÃO DO ESTERNOCLEIDOMASTÓIDEO



5 leves insistências e na última mantém a posição de alongamento durante 10''.

Nota: manter os dentes cerrados. Inclinar a cabeça para trás e para o lado

Sintomas possíveis da **hiperativação** do esternocleidomastóideo: dor na cabeça, face e olhos, entre outras.