

Diagonais de Kabat

Prof. João Paulo Campos de Souza

Diagonais D1 para membros superiores (MMSS)

- Padrão D1 flexor
- Posição inicial: Membro em extensão, abdução (afastado do corpo) e rotação interna do ombro, cotovelo estendido ou em semiflexão, antebraço em pronação (palma da mão para trás), punho e dedos estendidos.
- Posição final: Flexão, adução (aproximado do corpo) e rotação externa do ombro, cotovelo flexionado, antebraço em supinação (palma da mão para frente), punho e dedos flexionados. O movimento final é como se a pessoa estivesse levantando a mão e levando-a em direção à orelha oposta, como se estivesse segurando um brinco.

Diagonais D1 para membros superiores (MMSS)

- Padrão D1 extensor
- Posição inicial: A mesma da posição final do padrão flexor (flexão, adução, rotação externa).
- Posição final: A mesma da posição inicial do padrão flexor (extensão, abdução, rotação interna). O movimento final é como se estivesse puxando uma espada.

Diagonais D2 para membros superiores (MMSS)

- Padrão D2 flexor
- Posição inicial: Membro em extensão, adução e rotação interna do ombro, cotovelo estendido ou em semiflexão, antebraço em pronação, punho e dedos flexionados.
- Posição final: Flexão, abdução (afastado do corpo) e rotação externa do ombro, cotovelo estendido, antebraço em supinação, punho e dedos estendidos. O movimento final é como se a pessoa estivesse carregando uma bandeja acima da cabeça.

Diagonais D2 para membros superiores (MMSS)

- Padrão D2 extensor
- Posição inicial: A mesma da posição final do padrão flexor (flexão, abdução, rotação externa)
- Posição final: A mesma da posição inicial do padrão flexor (extensão, adução, rotação interna)

Diagonais D1 para membros inferiores (MMII)

- Padrão D1 flexor
- Posição inicial: Quadril em extensão, abdução e rotação interna, joelho estendido, tornozelo em inversão e flexão plantar, dedos flexionados.
- Posição final: Quadril em flexão, adução e rotação externa, joelho flexionado, tornozelo em eversão e dorsiflexão, dedos estendidos.

Diagonais D1 para membros inferiores (MMII)

- Padrão D1 extensor
- Posição inicial: A mesma da posição final do padrão flexor (flexão, adução, rotação externa)
- Posição final: A mesma da posição inicial do padrão flexor (extensão, abdução, rotação interna).

Diagonais D2 para membros inferiores (MMII)

- Padrão D2 flexor
- Posição inicial: Quadril em extensão, adução e rotação externa, joelho estendido, tornozelo em inversão e flexão plantar, dedos flexionados.
- Posição final: Quadril em flexão, abdução e rotação interna, joelho flexionado, tornozelo em eversão e dorsiflexão, dedos estendidos.

Diagonais D2 para membros inferiores (MMII)

- Padrão D2 extensor
- Posição inicial: A mesma da posição final do padrão flexor (flexão, abdução, rotação interna)
- Posição final: A mesma da posição inicial do padrão flexor (extensão, adução, rotação externa)