




Setor de Fisioterapia
(Exercícios Domiciliares)

Exercícios para Fascite Plantar e Esporão de Calcâneo

	<p><input type="checkbox"/> Exercício 1: Massagem</p> <p>Massagear os pés com uma bolinha firme (ex. bola de tênis), em toda planta do pé, compare o pé massageado com o outro e veja se produziu relaxamento. Repita no outro pé.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Exercício 2: Mobilização articular</p> <p>Gire seus tornozelos para direita e esquerda. Repita no outro pé.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Exercício 3: Alongamento da panturrilha.</p> <p>Com uma faixa ou lençol, alongue sua perna. Repita na outra perna. Mantenha alongado por 30 segundos.</p>



□ **Exercício 4:** Alongamento do halux e fásia plantar.

Sentado com o joelho dobrado, segure o calcanhar com uma mão e na outra puxe o "dedão do pé" para cima. Mantenha por 30 segundos. Repita no outro pé.

Figura 1



□ **Exercício 5:** Flexores dos dedos dos pés (com toalha)

Sentado coloque uma toalha abaixo do pé e depois vá puxando a toalha com a ponta dos dedos dos pés. Repita 10 vezes no outro pé.

Figura 2



□ **Exercício 6:** Alongamento em dorsiflexão.

Em pé, uma perna na frente e outra atrás. Dobre o joelho de trás como se fosse sentar no calcanhar, sem tirar o calcanhar do chão. Mantenha por 30 segundos. Repita no outro lado.





□ **Exercício 7:** Fortalecimento na escada.

Em pé, fique apoiado com a ponta dos pés na quina de uma escada conforme figura. Suba e desça o corpo usando a ponta dos pés. Faça 03 vezes de 10 e repita na outra perna.