



## Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

### 8. Exercícios para PÉ e TORNOZELO

#### 8.2 – Fascite Plantar

Exercícios para Fascite Plantar.

#### **Orientações Gerais:**

Fique atento quanto ao uso prolongado de seus calçados. Se possível troque-os regularmente;  
Use sempre calçados confortáveis e de preferência sem saltos;  
Evitar ficar por períodos prolongados em pé ou na mesma posição;  
Não tome remédio sem o consentimento médico.



#### **Analgesia**

Para o alívio da dor recomenda-se a crioterapia, ou seja, o uso do gelo. O paciente irá colocar uma bolsa de gelo sob a sola do pé durante 20 minutos.

#### **Cuidados do Gelo**

Pacientes com alteração de sensibilidade devem ser cautelosos quanto ao uso da crioterapia durante a aplicação para evitar possíveis lesões na pele.

1.1



1.2



## **Alongamento Muscular**

### **1 - Alongamento e relaxamento da fáscia plantar**

1.1 - Sentado, o paciente irá cruzar a perna do pé afetado apoiando na outra perna. Com os dois dedos polegares no centro do pé, irá fazer uma pressão deslizar os dedos em sentidos contrários (um vai em direção ao calcanhar e outro em direção à ponta do pé).

Este exercício deve ser realizado diariamente 3 vezes por dia com duração de 30 segundos cada. Lembre-se de manter a postura alinhada.

### **Variação do exercício**

1.2 - Outra maneira de alongar a fáscia plantar é com a utilização de uma lata que não amasse e que não tenha nada pontiagudo que possa machucar pé. O paciente pode ficar sentado e deverá colocar a latinha embaixo do pé, na região do meio, e deverá rolar a latinha para frente e para trás, massageando a sola do pé.

Obs. Poderá ser usada também uma bola de tênis, como na figura 1.2 ao lado.

2.1



### **2 - Alongamento dos Flexores Plantares (Panturrilha)**

2.1 - O paciente se posiciona na ponta do degrau, em pé e segurando os corrimãos. O objetivo é ficar somente com a parte da frente do pé apoiado no degrau, e com a perna esticada, ir deixando a perna descer. O paciente irá sentir que o músculo posterior da perna está se esticando. Manter 30 segundos e retornar devagar à posição inicial. Realizar 3 vezes ao dia.

Este exercício pode ser realizado diariamente, 3 vezes por dia, cerca de 30 segundos cada.

### **Variação do exercício**

2.2 - Este mesmo alongamento pode ser realizado com as mãos apoiadas na parede. É colocada a perna boa a frente da perna com o pé acometido e deve-se dobrar o joelho da frente juntamente com o tronco de maneira que a perna de trás



2.2



2.3



fique esticada, assim alongando toda região posterior da perna. Este exercício também deve ser realizado diariamente, 3 vezes por dia, cerca de 30 segundos cada.

2.3 - Sentado na cama com a perna esticada e apoiada e mantendo o calcanhar fora da cama, coloque uma toalha ou uma faixa rígida na ponta do pé. Puxe a faixa em sua direção e sinta o músculo esticar em toda região posterior da perna. Segurar 30 segundos. Este exercício deve ser realizado diariamente 3 vezes por dia.

2.4 - Além das maneiras já citadas para alongar a panturrilha, outra maneira é em uma rampa. O paciente irá ficar em pé com os dois pés um ao lado do outro em cima de uma superfície inclinada. Sentirá "repuxar"/alongar a parte posterior da perna e permanecerá na posição por volta de 30 segundos. Este exercício deve ser realizado diariamente 3 vezes por dia.



2.4



3.1



## **Fortalecimento Muscular**

### **3 - Fortalecimento da Musculatura Profunda do Pé**

3.1 - Para fortalecer a musculatura p do pé, neste exercício o paciente irá precisar de apenas uma toalha. Na posição sentada, com o pé apoiado em cima da toalha, o paciente irá realizar movimento com os dedos dos pés de maneira que consiga puxar toda a parte da toalha que está a frente do seu pé.

Lembre-se de manter o calcanhar sempre apoiado.

Este exercício pode ser realizado diariamente, cerca de 10 a 15 vezes por dia.

### **Variação do exercício**

3.2 - Outro tipo de fortalecimento para musculatura profunda é escrever com os dedos do pé. O paciente (sentado) irá segurar o lápis entre os dois primeiros dedos e em uma folha de papel fazer



3.2

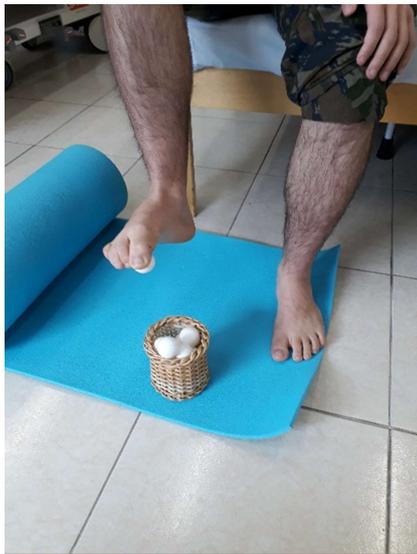


3.3



desenhos e tentar escrever palavras dentro das linhas. Este exercício pode ser realizado diariamente, cerca de 10 vezes por dia.

3.3 - Outro exercício para fortalecer os músculos profundos dos pés pode ser realizado com bolinhas de gude. O paciente (sentado) irá pegar as bolinhas com os dedos dos pés, e colocá-las em um pote ao lado, sem deixar as bolinhas caírem. O exercício pode ser realizado diariamente (10-20 bolinhas por dia).



<http://fisioterapia.site90.com>