

Setor de Fisioterapia
(Exercícios Domiciliares)

Exercícios para Gonartrose

Figura 1



Exercício 1:

Na posição de barriga para cima, estique o joelho mantendo a outra perna apoiada na cama até a altura do outro joelho. Faça por 3 vezes de 10 repetições ao dia. Repita na outra perna também.

Figura 1



Exercício 2:

Na posição semideitado coloque uma bola de plástico abaixo do joelho e com a perna estendida faça uma força para apertar a bola. Repita por 10 vezes cada perna.

Figura 1

Exercício 3:

Na posição em pé, um joelho dobrado na frente o outro esticado atrás incline o tronco com as mãos apoiadas na parede. Conte até 30 segundos depois repita na outra perna.



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 4:

Na posição sentada estique o joelho e conta até 30 segundos. Depois faça na outra perna por 3 vezes.

Exercício 5:

Na posição deitada de barriga para baixo, dobre e estique o joelho. Faça 10 repetições de 3 vezes cada perna.



Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 1



Figura 2

Exercício 6:

Deitado de lado, abra e feche as pernas. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício 3 vezes cada perna.

Exercício 7:

Deitado de lado, com os joelhos dobrados abra e feche as pernas. Faça 10 repetições, relaxe e repita o exercício 3 vezes cada perna



Exercício 8:

Aperte os joelhos contra um objeto macio sustentando e conte até 6 segundos. Relaxe e repita 20 vezes.