

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

6. Exercícios para QUADRIL

6.1 – Série 1

Exercícios Isométricos



<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 1: Contração de glúteos.</p> <p>Posição inicial: Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) com pernas estendidas e braços estendidos (esticados) ao longo do corpo, conforme figura 1.</p> <p>Execução: Contraia os glúteos levando uma nádega de encontro à outra, como se estivesse fazendo força para reter uma micção (urina) e mantenha contraído por 6 a 10 segundos.</p> <p>Repetições: Execute 1 série de 10 repetições.</p> <p>(Ref.6.1-1)</p>
<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>	<p><input type="checkbox"/> Exercício 2: Ponte com perna dupla</p> <p>Posição inicial: Em posição de decúbito dorsal (deitado sobre as costas) com os joelhos dobrados e pés aplainados na superfície, com braços ao longo do corpo (ou repousado sob o tórax).</p> <p>Execução: Contraia os abdominais e eleve o quadril para cima da superfície. Mantenha por 6 a 10 segundos e retorne à posição inicial.</p> <p>Repetições: Execute 1 série de 10 repetições.</p> <p>(Ref.6.1-7)</p>



Figura 1

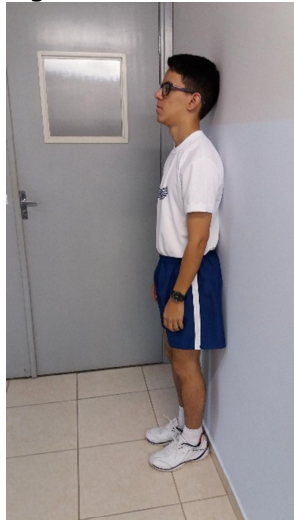


Figura 2



Figura 3

Exercício 3: Deslizamento em parede.

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) com suas costas e nádegas encostando na parede. Coloque os pés afastados um do outro usando a mesma distância dos ombros, e afastados da parede na mesma medida do comprimento do pé.

Execução: vagarosamente abaixe os quadris dobrando os joelhos e deslizando para baixo na parede até que os joelhos sejam flexionados cerca de 45 graus. Segure por 6 a 10 segundos e então vagarosamente deslize as costas para cima até ficar na posição de pé novamente. Os braços podem ficar ao longo do corpo (figuras 1 e 3), ou cruzados na frente do peito (figuras 2 e 4).

Repetições: Execute 1 série de 10 repetições.

(Ref.6.1-9)



Figura 4



Figura 1



Figura 2

Exercício 4: Abdução do quadril.

a) ISOMÉTRICO

Posição inicial: Deite em uma superfície rígida em decúbito lateral (de lado) sobre o lado sadio (ou sobre o lado que não está fazendo o exercício), mantenha o joelho de baixo levemente dobrado (não mostrado) e o de cima completamente estendido. Braços apoiados sobre a cabeça e ou travesseiro, conforme figura 1.

Execução: Levante o membro operado (de cima) para o alto, até atingir 45 graus com a perna de baixo. Mantenha 6 a 10 segundos e então abaixe lentamente.

Repetições: Este é um exercício isométrico onde a perna é mantida suspensa por 6 a 10 segundos no ar. Há treinamento de força na perna, sem realização de movimento.



Figura 1



Figura 2



Figura 1



Figura 2

b) ADM isotônico

Uma outra forma de realizar este exercício é de forma isotônica, onde a perna sobe e desce sem aguardar os 6 a 10 segundos. Pode-se fazer com a perna livre ou com uma tornozeleira de 1kg. Repetições: neste caso, execute 3 séries de 10 repetições para cada perna.

(Ref.6.1-15)

Exercício 5: Abdominal isométrico, com uma perna suspensa

Posição inicial: Decúbito Dorsal (deitado de barriga para cima), em superfície rígida. Uma perna dobrada de apoio e outra estendida. Superfície rígida

Execução: Elevar a perna (até a posição que as duas coxas fiquem alinhadas) mantendo-a por 6 a 10 segundos no alto e abaixando novamente lentamente, elevando em seguida, sem voltar a apoiar totalmente o quadril na cama. A perna esticada até finalizar a série, conforme figura 1 e 2.

Repetições: Execute 1 série de 10 repetições, de 6 a 10 segundos em cada perna. Repita para a outra perna, se for o caso.

(Ref.6.3-2)

Exercício 6: Agachamento na parede com uma bola.

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) com braços ao longo do corpo e distância entre as pernas igual a distância entre os ombros. Encoste os costas na parede usando uma bola na região lombar, conforme figura 1.

Execução: faça um agachamento dobrando os joelhos e deslizando as costas sobre a bola. Dobre os joelhos não mais que 45 graus de inclinação, conforme figura 2. Mantenha abaixado por 6 a 10 segundos. Eleve vagorosamente até a posição inicial.

Repetições: Execute uma série de 10 repetições.

(Ref.6.4-8)



Figura 1



Figura 2



Figura 1



Figura 2

Exercício 7: Prancha lateral.

Posição inicial: Fique na posição de decúbito lateral (deitado de lado) sobre uma superfície rígida, apoiando o corpo sobre o antebraço dobrado, e a outra mão fixa na cintura, conforme figura 1.

Execução: Retire todo o tronco da superfície elevando para isso o quadril para cima e ficando apoiado apenas nos pés e no antebraço. Mantenha a posição no alto por 6 a 10 segundos.

Repetições: Faça 10 repetições para cada lado.

(Ref.6.4-9)

Exercício 8: Prancha

Posição inicial: Fique na posição de decúbito ventral (deitado de barriga para baixo) em uma superfície rígida, apoiando o tronco nos antebraços com os cotovelos fletidos conforme figura 1.

Execução: Eleve todo o tronco para cima da superfície ficando apoiado apenas nos antebraços e na ponta dos pés, conforme figura 2. Mantenha a posição por 6 a 10 segundos, depois abaixe lentamente.

Repetições: Faça 1 série de 10 repetições.

(Ref.6.4-10)



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 1

Exercício 9: Elevação da perna em 4 apoios.

Posição inicial: Na posição de quadrúpede (4 apoios, ou gatas) com os joelhos apoiados em superfície rígida, braços estendidos e cabeça olhando para baixo, conforme figura 1.

Execução: Alternadamente eleve uma perna em linha reta e braço estendido contrário a perna, conforme figura 2 e 3. Evite arquear as costas e não prossiga se houver dor.

Repetições: Faça 1 série (vezes) de 10 repetições. Mantenha a posição por 6 a 10 segundos cada perna.

(Ref.6.2-1)

Exercício 10: isometria do quadril.

Posição inicial: Fique na posição ortostática (em pé) e a partir daí, ajoelhe com o joelho da perna normal em 90 graus dobrado para frente, e fique apoiado sobre o outro joelho dobrado em 90 graus para trás (este, com o quadril a ser exercitado)



sobre um colchonete, conforme figura 1. Mantenha as mãos entrelaçadas à frente do abdômen.

Execução: Comprima o abdômen (barriga) e contraia os glúteos (contraia nádega contra nádega) para inclinar sua pelve para trás. Mantendo esta contração por 6 a 10 segundos

Repetições: Faça 1 série (vez) de 10 repetições com 6 a 10 segundos cada repetição. Depois repita para a outra perna.

(Ref.6.1.-6)

Fonte: Setor de Fisioterapia do CINDACTA II- Curitiba, PR.