

Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

6. Exercícios para QUADRIL

6.2 – Série 2

Exercícios de Fortalecimento

Figura 1



Figura 2



Exercício 1: Quadril em supino (RE/RI)

Posição inicial: Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) com pernas estendidas e pés ligeiramente afastados da posição neutra, e braços estendidos (esticados) ao longo do corpo, conforme figura 1.

Execução: Lentamente gire os joelhos para fora e depois para dentro, usando a dor como parâmetro de limite.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.1-2)

Figura 1



Exercício 2: Quadril em prono (Rotação externa/rotação interna)

Posição inicial: Deite em decúbito ventral (de barriga para baixo) sobre uma superfície rígida, com um joelho dobrado até 90 graus e braços à frente da cabeça, conforme figura 1.

Execução:

a) exercício de rotação externa: lentamente deixe a perna cair para fora (lateral) da superfície rígida,

Figura 2



até o limite tolerado (dor ou estiramento). Depois retorne à posição inicial.

b) exercício de rotação interna: lentamente deixe a perna cair para dentro (medial: em direção ao centro do corpo) da superfície rígida, até o limite tolerado (dor ou estiramento). Depois retorne à posição inicial. Pode-se ainda usar uma tornozleira de 0,5 a 1kg em cada perna.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições para cada lado de uma perna, e depois faça a mesma quantidade para os dois lados da outra perna.

Obs. Este exercício poderá ser feito na sua forma isométrica, mantendo a posição de esforço por 6 a 10 segundos e executando 1 série de 10 repetições para cada perna. Pode-se ainda usar uma tornozleira de 0,5 a 1kg em cada perna.

(Ref. 6.1-3)

Figura 1



Exercício 3: Ponte sobre perna única.

Posição inicial: Em posição de decúbito dorsal (deitado sobre as costas) com os joelhos dobrados e pés aplainados na superfície rígida, com braços ao longo do corpo (ou apoiado sob o tórax).

Execução: eleve a perna normal para cima da superfície de modo que o quadril e joelhos sejam fletidos até 90 graus. Eleve o quadril da outra perna (a ser estendida) para cima mantendo a pelve nivelada (o tronco deve ficar nivelado com a coxa do lado do quadril que está sendo alongado (o que tem o pé fixo na superfície rígida). Retorne à posição inicial.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.1-8)

Figura 2



Figura 1

Exercício 4: Gancho deitado (Rotação interna/rotação externa)

Posição inicial: Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) e com os joelhos flexionados



Figura 2



Figura 1



Figura 2

(dobrados) e braços estendidos ao longo do corpo, conforme figura 1.

Execução: Lentamente rode as pernas para fora, inclinando os joelhos lateralmente indo até onde o limite de dor permitir, e depois traga as pernas para a posição inicial.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.1-10)

Exercício 5: Rotações no banquinho.

Posição inicial: Apoie-se de pé sobre a perna sadia e lentamente repouse o joelho da perna operada ou a ser exercitada sobre um banquinho ou cadeira giratória. Apoie o corpo segurando um bastão com a mão, conforme figura 1.

Execução: Lentamente rode o pé para fora mantendo o joelho firme no banquinho, fazendo este girar sobre o eixo do quadril, conforme figura 2.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.1-11)



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 6: Balanceio quadrúpede.

Posição inicial: Comece apoiando numa superfície rígida na posição quadrúpede (de 4 apoios, ou de gatas) apoiado sobre as mãos e pés com as costas aplainadas, como na Figura 1.

Execução: Suavemente balance para frente e para trás tentando chegar perto de sentar sobre os seus calcanhares. O limite vai até aonde a dor permitir.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições. Considere uma repetição como sendo um movimento para frente e para trás.

(Ref. 6.1-12)

Exercício 7: Mini agachamento.

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) com as mãos apoiadas na cintura (ou braços caídos ao longo do corpo) e com distância entre seus pés igual a distância entre seus ombros, conforme figura 1.

Execução: Lentamente abaixe-se como num agachamento, mantendo a cabeça acima de seus pés e dobrando nos quadris e joelhos. A cadeira é apenas uma referência de até onde o agachamento

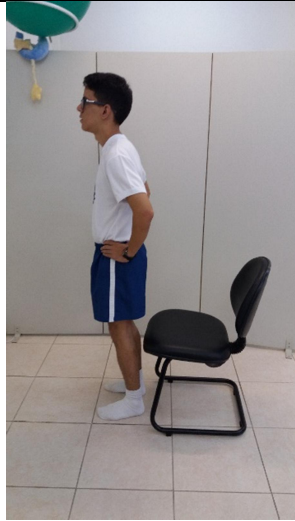


Figura 2



deve acontecer e não precisa sentar na cadeira; e então lentamente retorne à posição inicial, de pé.
Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições.

Obs. Se o exercício for difícil, pode-se agachar e sentar na cadeira, para depois fazer o retorno à posição ortostática (de pé).

(Ref. 6.1-13)

Figura 1



Figura 2

Exercício 8: Concha

Posição inicial: Deite-se em decúbito lateral (sobre o seu lado sadio, ou o lado em repouso) e com os quadris e joelhos dobrados em 45 graus. Mantenha seus calcanhares juntos, conforme figura 1.

Obs: o lado sadio é considerado aqui o lado não está fazendo a execução do exercício.

Execução: Suavemente rode o joelho de sua perna operada (a perna que está em cima) em direção ao teto, fazendo um semicírculo com este joelho. Não deixe sua pelve rodar para trás. Retorne à posição inicial.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.1-14)



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 9: Step para cima, Step para baixo.

Posição inicial: Em posição ortostática (de pé) coloque o pé de um membro isolado em um "step" ou escada. Ficando de lado no step, com uma única perna, mantendo o balanço se necessário ou levemente se segurando em algo, se necessário, conforme figura 1.

Execução: Mantenha uma postura ereta e dobre apenas no joelho e quadril da perna no step. Levemente abaixe o pé oposto até tocar o chão. Não o repouse no chão, apenas toque levemente e repita o movimento de passo para cima, mantendo a atividade muscular constante. Mantenha as costas ereta e não deixe o quadril ir para trás.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições para cada perna.

(Ref. 6.1-17)

Exercício 10: Ponte na bola.

Posição inicial: Deite-se de costas com os calcanhares sobre uma "bola de ginástica" e braços ao longo do corpo, conforme figura 1.



Figura 2



Figura 1



Foto 2



Figura 1



Execução: Contraia seus abdominais e eleve seus quadris acima da superfície fazendo uma “ponte” com seu tronco, conforme figura 2. Retorne à posição inicial.

Repetições: Realize 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.1-20)

Exercício 11: Glúteo em 4 apoios, com perna retificada

Posição inicial: Posição quadrúpede (ou de 4 apoios, ou de gatas), e apoiado nos cotovelos e joelhos., conforme figura 1.

Execução: Elevar a perna a ser exercitada para cima, com joelho esticado, conforme figura 2. E a partir daí, suba e desça a perna esticada, fazendo as repetições. Descanse na posição inicial entre as séries.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Depois realizar para outra perna, se for o caso.

(Ref. 6.3-3)

Exercício 12: Glúteo em 4 apoios, com perna dobrada

Posição inicial: Posição quadrúpede (ou de 4 apoios, ou de gatas), e apoiado nos cotovelos e joelhos., conforme figura 1.

Execução: Mantendo a perna contrária na superfície rígida, dobre a outra perna no joelho e a

Figura 2



eleve da superfície rígida como se o pé fosse tocar o teto, conforme figura 2. O joelho se eleva mantendo-se dobrado, mas o movimento acaba se dando no quadril (extensão), fazendo o fortalecimento do glúteo deste lado.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Repetir para o outro lado, se for o caso.

(Ref. 6.3-4)

Figura 1



Exercício 13: Elevação da perna retificada.

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado-superfície rígida) com cotovelos apoiados.

Execução: Elevar a perna estendida a 45 graus e a outra perna flexionada, conforme figura 1. Realizar o movimento com a perna estendida.

Repetições: Realizar o movimento de elevação da perna por 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.4-4)

Figura 1



Exercício 14: Elevação da perna em decúbito lateral.

Posição inicial: Deite em decúbito lateral (de lado) sobre o lado sadio (lado da perna que não está sendo exercitada), mantenha os joelhos completamente estendidos.

Execução: Levante o membro operado (ou a ser exercitado) para cima, até atingir 45 graus. Mantenha 1 (um) segundo e então baixe lentamente.

Repetições: Realizar o movimento de elevação da perna por 3 séries de 10 repetições.

Obs. O exercício pode ser feito com a cabeça apoiada no travesseiro ou sobre a mão do braço inferior, conforme figura 3.

(Ref. 6.4-5)

Figura 2



Figura 3



Figura 1



Figura 2



Figura 3 (adaptação)



Figura 1



Figura 2

Exercício 15: Adução do quadril.

Posição inicial: Paciente em decúbito lateral ("de lado") com uma perna estendida ("esticada") e outra flexionada ("dobrada") conforme figura 1.

Execução: A perna que esta estendida (esticada) sairá do solo e executará o movimento conforme figura 2 e a outra ficara flexionada (dobrada) na frente. Realizar o exercício na outra perna também. Caso o paciente tenha dificuldade para executar o exercício conforme figura 2 podemos optar pela figura 3 (adaptação) sem colocar a perna flexionada ("flexionada") na frente, a perna da frente ficará a estendida ("esticada") e a outra flexionada ("dobrar") atrás.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 7.2-3)

Exercício 16: Extensão do quadril em prono.

Posição inicial: Deite-se em uma superfície rígida, em decúbito ventral (de barriga para baixo) e apoiando o tronco sobre ambos os antebraços, conforme figura 1.

Execução: Mantenha uma perna firme sobre a superfície e eleve a outra perna (esticada) até a máxima amplitude conseguida. Procure elevar a perna sem curvar a coluna lombar.



Figura 3



Figura 1



Figura 2



Alternativamente, pode-se elevar a perna como o joelho dobrado, como na figura 3 (este exercício exige menos força e corrige melhor a coluna lombar)

Repetições: Realizar o movimento de elevação da perna por 3 séries de 10 repetições em cada perna.

(Ref. 6.4-6)

Exercício 17: Joelho no cotovelo, sentado.

Posição inicial: Em posição de sedestação (sentado), com a coluna apoiada no encosto da cadeira, pés firmes no chão.

Execução: Elevar o joelho esquerdo até altura do tórax, ao mesmo tempo em que o cotovelo direito vai de encontro ao joelho oposto recém elevado, tocando-os em diagonal, conforme figura 1. Repetir na outra diagonal, joelho direito de encontro ao cotovelo esquerdo, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 série (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 8.6-4)

Figura 1



Exercício 18: Elevação do joelho, em pé.

Posição inicial: Permaneça na posição ortostática (de pé), com os braços ao longo do corpo.

Execução: Eleve o joelho até altura do quadril (deixando ambos em 90 graus), desça vagarosamente e repita na outra perna.

Repetições: Realizar 3 séries de 10 repetições. Repita para a outra perna.

(Ref. 8.6-7)

Figura 1



Exercício 19: Semi-agachamento na ponta dos pés.

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) com os pés afastados alinhados na largura dos quadris, conforme figura 1.

Execução: Faça um semi-agachamento flexionando os joelhos (dobrando) ao mesmo tempo em que eleva os braços até a horizontal, para frente e com as palmas das mãos voltadas para baixo, conforme figura 2; desta posição estenda (estique) os joelhos até seu corpo ficar apoiado nas pontas dos pés (pode trazer os braços ao longo do corpo, ou mantê-lo na horizontal). Volte à posição inicial.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Obs. Este exercício poderá ser feito em várias variações de posição de braço, mas aqui ele será descrito como exercício para o quadril.

(Ref. 8.6-10)

Figura 2



Figura 1

Exercício 20: Deslizamento Horizontal

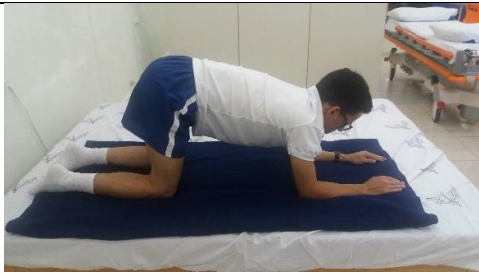


Figura 2



Figura 1



Figura 2



Posição inicial: Paciente em posição de quadrupede (gatas ou 4 apoios), como o quadril e joelho flexionado ("dobrados"), conforme figura 1.

Execução: Estender ("esticar") o tronco e os membros superiores à frente com os cotovelos apoiados na superfície rígida ou maca e manter a cabeça erguida olhando para baixo. A distância entre as mãos igual à largura dos ombros.

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.2-3)

Exercício 21: Deslizamento lateral

Posição inicial: Paciente em posição de quadrupede (gatas ou 4 apoios), como o quadril e joelho flexionado ("dobrados"), conforme figura 1.

Execução: Estender ("esticar") o tronco e os membros superiores à frente sem tocar os cotovelos na superfície rígida ou maca e manter a cabeça erguida. A distância entre as mãos igual à largura dos ombros.

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

(Ref. 6.2-2)

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