

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

6. Exercícios para QUADRIL

6.3 – Série 3

Exercícios com Elástico

Figura 1



Figura 2



Exercício 1: Stepping lateral.

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé), mantendo a distância entre os pés igual a distância entre os ombros, com quadris e joelhos levemente dobrados e as mãos entrelaçadas perto do abdômen. Mantenha uma faixa elástica (ou tubo elástico) envolvendo os dois pés por fora, conforme figura 1.

Execução: Empurre o pé para um lado com a perna condutora (perna de arrasto) indo contra uma resistência de faixa elástica, conforme figura 2. Lentamente traga a perna de arrasto até a perna de chumbo.

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

Obs.:

Perna de arrasto: é a perna que está livre e se movendo (perna condutora) para um dos lados (a perna do exercício).

Perna de chumbo: é a perna que está fixa à superfície e que se serve de apoio ao corpo.

(Ref. 6.1-16)

Figura 1

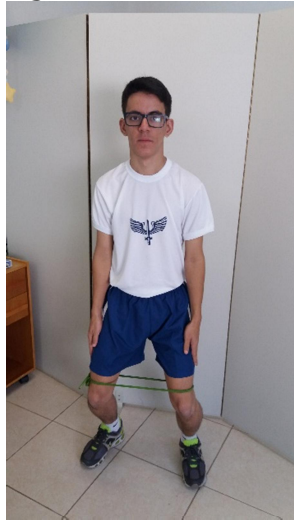


Figura 2



Exercício 2: Abdução do quadril, contra resistência.

Posição inicial: Posição em pé, braços ao longo do corpo, faixa elástica presa acima dos joelhos. Pernas afastadas na largura dos ombros, quadris e joelhos semidobrados, conforme figura 1.

Execução: Afastar perna direita (ou ambas as pernas uma da outra) e voltar a postura inicial, conforme figura 2. Obs. Use uma flanela no contato da faixa elástica contra o joelho, para a faixa não escapa (não mostrado na figura).

Repetições: Realizar 3 series (vezes) e 10 repetições.

(Ref. 6.3-5)

Figura 1



Exercício 3: Equilíbrio em perna única, frontal, usando Theraband (PROPRIOCEPÇÃO DO QUADRIL)

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) sobre uma perna com joelho esticado (a perna do quadril que será exercitado), com o outro joelho dobrado em 90 graus e quadris nivelados (mantendo a coxa na linha vertical) fazendo também seus abdominais contraídos. Segure uma faixa elástica presa a sua frente com o braço do lado da perna que está dobrada, conforme figura 1.

Execução: Puxe a faixa elástica para baixo até a altura da cintura, controlando a posição de seu corpo, e mantendo o quadril contrário firme.

Figura 2



Figura 3



Figura 1



Figura 2

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições; repita para o outro lado, se for o caso.

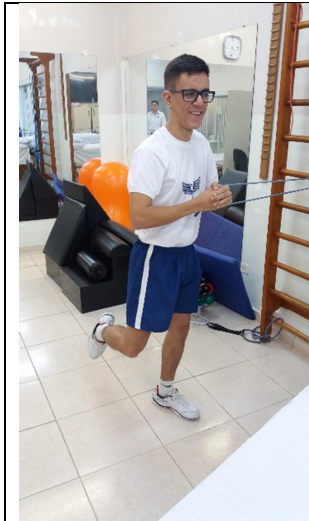
(Ref. 6.1-18)

Exercício 4: Rotação com perna única, lateral, em faixa elástica (PROPRIOCEPÇÃO DO QUADRIL)

Posição inicial: Fique de pé e de lado a uma parede, segurando uma faixa elástica presa a uma coluna ou qualquer ponto fixo nesta parede. Agora apoie o corpo apenas sobre uma perna ereta e mantenha o joelho externa à parede, dobrado em 90 graus, conforme figura 1.

Execução: Segurando a alça da faixa elástica com ambas as mãos, rode-as para longe mantendo seu tronco estável e rodando através dos quadris. Os cotovelos podem ficar levemente dobrados e os braços avançam no plano horizontal dos ombros.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições. Repita para o braço contrário, se for o caso.



(Ref. 6.1-23)

Figura 1

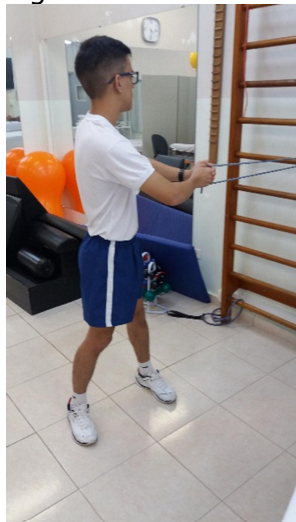


Figura 2



Figura 1

Exercício 5: Rotação com perna dupla, lateral, em faixa elástica (PROPRIOCEPÇÃO DO QUADRIL).

Posição inicial: Fique de pé e de lado a uma parede, segurando uma faixa elástica presa a uma coluna ou qualquer ponto fixo nesta parede, e mantendo os dois pés fixos ao chão, conforme figura 1.

Execução: Segurando a alça da faixa elástica com ambas as mãos, rode-as para longe mantendo seu tronco estável e rodando através dos quadris. Os cotovelos podem ficar levemente dobrados e os braços avançam no plano horizontal dos ombros.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições. Repita para o braço contrário, se for o caso.

(Ref. 6.1-22)

Exercício 6: Concha com faixa elástica.



Posição inicial: Decúbito Lateral (deitado de lado). Superfície rígida.

Braço de baixo, apoiando a cabeça, o de cima dobrado a frente do corpo fazendo um ângulo de 90° de cotovelo. Elástico circulando as pernas, fixo acima dos joelhos, conforme figura 1.

Execução: Elevar a perna de cima, até sentir a resistência do elástico, retorne lentamente até a perna se tocarem novamente. Repetir para outro lado.

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

(Ref. 6.3-1)

Figura 1



Exercício 7: Inversão resistida do tornozelo.

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em superfície rígida, cabeça alinhada, perna do exercício esticada, outra perna com joelho fletido (a perna do exercício é a perna mais próxima do ponto fixo da corda elástica). Amarrar uma extremidade do elástico em um local fixo e colocar a outra extremidade em volta do pé, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial (figura 1) onde o pé (direito, por exemplo) pode estar na posição mediana ou estar girado levemente para fora, gire a ponta do pé para dentro em direção a linha mediana do corpo tracionando a faixa elástica (como se fosse um limpador de para-brisas).

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições. Repita para outra perna, se for o caso.

(Ref. 8.4-1)

Figura 2



Figura 1

Exercício 8: Eversão resistida do tornozelo.

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) em superfície rígida,



Figura 2



cabeça alinhada, perna do exercício esticada, outra perna com joelho fletido (a perna do exercício é a perna mais distante do ponto fixo da corda elástica). Amarrar uma extremidade do elástico em um local fixo e colocar a outra extremidade em volta do pé, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial (figura 1) onde o pé (esquerdo, por exemplo) pode estar na posição mediana ou estar girado levemente para dentro, gire a ponta do pé para fora em direção de afastamento da linha média do corpo tracionando a faixa elástica (como se fosse um limpador de para-brisas)

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições. Repita para outra perna, se for o caso.

(Ref. 8.4-2)

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