

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

6. Exercícios para QUADRIL

6.5 – Série 5

Exercícios de Alongamentos

Figura 1



Exercício 1: Joelho sadio no peito com alongamento do quadril oposto

Posição inicial: Em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) com pernas estendidas e braços estendidos (esticados) ao longo do corpo (não mostrado na figura)

Execução: Traga o joelho da perna normal até o peito usando seus braços, com ambas as mãos entrelaçadas na parte superior da canela, logo abaixo do joelho ao mesmo tempo em que tenta manter esticada sobre uma superfície rígida a perna do oposto, que é a do quadril a ser alongado (tentando manter a face posterior deste joelho, encostando na superfície). Mantenha a posição por 30 segundos e então retorne à posição inicial.

Repetições: O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.

(Ref.6.1.-4)

Figura 1

Exercício 2: Teste de Thomas

Posição inicial: Deite na ponta da cama ou mesa ou superfície rígida equivalente, fazendo com que a parte de cima da cintura fique apoiada na cama e as pernas fiquem para fora. Agora abrace



Figura 2



Figura 3



Figura 1



Figura 2



ambos os joelhos por fora como mostrado na figura 1. Rode as pernas sobre a coluna lombar puxando os joelhos contra o peito.

Execução: Vagarosamente abaixe a perna a ser alongada até sentir um alongamento em frente ao quadril desta perna (virilha). Mantenha por 30 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.

(Ref.6.1-5)

Exercício 3: Alongamento ajoelhado do flexor 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 alongado) sobre um colchonete, conforme figura 1.

Execução: Inclinar levemente o tronco para frente com as mãos apoiadas na coxa da frente, conforme figura 2. Importante o joelho não ultrapassar a ponta do pé.

Repetições: O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30



	<p>segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.</p> <p>(Ref.6.1-6)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 4: Alongamento de glúteos.</p> <p>Posição inicial: Fica na posição de decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) e com os dois joelhos sobrados a 90 graus. Cruze uma perna sobre a outra, colocando esta perna acima do joelho que será tracionado. E abrace a coxa por trás com ambas as mãos entrelaçadas conforme figura 1.</p> <p>Execução: Traga a coxa contra o peito puxando-a com ambas as mãos (fazendo com que o quadril do outro lado seja alongado). Mantenha esta posição de alongamento por 30 segundos.</p> <p>Repetições: O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.</p> <p>(Ref. 6.4-1)</p>
<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p>	<p><input type="checkbox"/> Exercício 5: Alongamento em pé da faixa iliotibial.</p> <p>Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) com os braços ao longo do corpo e uma perna cruzada na frente da outra, conforme figura 1.</p> <p>Execução: Incline o tronco (acima da cintura) para baixo com ambas as mãos tentando tocar a ponta do pé que ficou a frente, conforme figura 2. Mantenha a posição por 30 segundos.</p> <p>Repetições: O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.</p> <p>(Ref. 6.4-2)</p>



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 6: Alongamento da faixa iliotibial (inclinação lateral).

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) ao lado de uma parede com o braço esticado e mão espalmada apoiada nesta parede, e com a perna contrária cruzando na frente da outra, como na figura 1.

Execução: Incline todo o tronco para o lado da parede, fazendo um curva em direção à parede, forçando um alongamento do quadril deste lado. Mantenha o alongamento por 30 segundos.

Repetições: O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.

(Ref. 6.4-3)

Exercício 7: Alongamento na cadeira.



Posição inicial: Paciente em pé, utilizando uma cadeira (fixa ao chão e segura), perna em cima da cadeira, joelho fletido, postura reta, mãos apoiadas na cadeira, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, inclinar o tronco levemente para frente até sentir o alongamento na parte anterior da coxa da perna que está no chão.

Repetições: O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.

(Ref. 8.5-4)

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