

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

7. Exercícios para JOELHO

7.2 – Série 2

Exercícios de Fortalecimento

Figura 1



Exercício 1: Agachamento

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), conforme figura 1.

Execução: Deslize as costas sobre a parede conforme figura 2 com joelhos a 45 graus cruzando os braços sobre o tórax (peito); abertura dos pés na largura dos ombros, conforme figura 2.

Repetições: Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).

(Ref. 7.1-3)

Figura 2

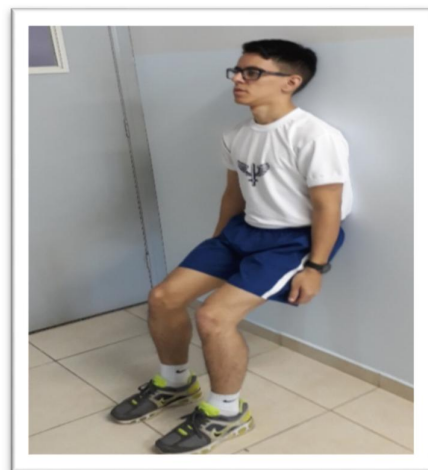


Figura 1

Exercício 2: Elevação da perna retificada



Figura 1



Figura 2



Figura 3 (adaptação)



Figura 1



Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal ("posição de tomar banho de sol") com os cotovelos apoiados no solo.

Execução: Elevação da perna estendida (esticada) até que as duas coxas fiquem no mesmo nível; a outra perna se mantém flexionada (dobrada); desça lentamente.

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

(Ref. 7.2-1)



Exercício 3: 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 4: Elevação da perna em decúbito lateral (abdução do quadril)

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.

Figura 2



Figura 3



Figura 1



Figura 2



Figura 1

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 o a cabeça apoiada no travesseiro ou sobre a mão do braço inferior, conforme figura 3.

(Ref. 6.4-5)

Exercício 5: Elevação da perna retificada em prono.

Posição inicial: Paciente em decúbito ventral (“de barriga para baixo”) com as mãos apoiadas na testa conforme figura 1.

Execução: Realizar o movimento com a perna estendida conforme figura 2, depois realizar o mesmo exercício na outra perna.

Repetições: Executar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Obs. Procure elevar a perna inclinando o quadril do mesmo lado, mas não inclinando a região lombar.

(Ref. 7.2-5)

Exercício 6: Extensão da perna (com quadril fletido)

Posição inicial: Paciente em sedestação (“sentado”) com as mãos apoiadas ao lado do corpo e pés aliados na largura do ombro; o tronco fica ereto na vertical, conforme figura 1.

Execução: Estender (“esticar”) uma perna e realizar o movimento de extensão do joelho até 90 graus conforme figura 2 e depois realizar o mesmo exercício na outra perna.



Figura 2



Figura 1



Figura 2

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 7.2-6)

Exercício 7: Extensão da perna (com quadril estendido, adaptado)

Posição inicial: Paciente em sedestação ("sentado"), extensão do quadril com as mãos apoiadas ao lado do corpo e pés aliados na largura do ombro conforme figura 1. Nesta posição o tronco não está na vertical, mas levemente inclinado para trás.

Execução: Estender ("esticar") uma perna e realizar o movimento de extensão do joelho até 90 graus conforme figura 2 e depois realizar o mesmo exercício na outra perna.

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 7.2-7)



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 8: Elevação da panturrilha

Posição inicial: Paciente em posição ortostática ("em pé") com as mãos na cadeira e uma perna apoiada no chão, e outra perna semi-flexionada (levemente dobrada) conforme figura 1.

Execução: A perna esticada apoiada no solo realiza o movimento de planti-flexão (ficar na ponta do pé) ao mesmo tempo que eleva o corpo do chão, e depois voltar a posição inicial; realizar o mesmo exercício em outra perna, conforme figura 2.

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 7.2-8)

Exercício 9: Flexor do joelho

Posição inicial: Paciente em posição ortostática ("em pé") com os pés apoiados no solo na largura do ombro e mãos apoiadas na cadeira conforme figura 1.



Figura 2



Figura 1

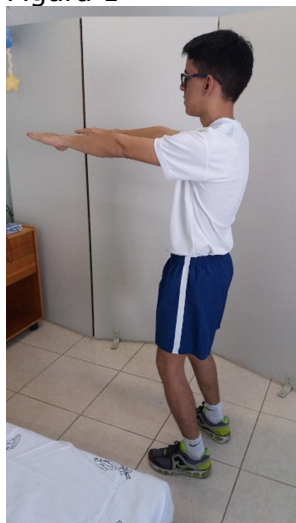


Figura 2

Execução: Flexionar (“dobrar”) o joelho até 90 graus, conforme figura 2, depois realizar o mesmo exercício com a outra perna.

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 7.2-9)

Exercício 10: Agachamento (45 graus)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (“em pé”) com elevação dos braços a 90 graus e cotovelo estendido, joelho semi fletido (levemente dobrado) com base na largura dos ombros, conforme figura 1.

Execução: Realizar agachamento (45 graus) com os joelhos semi flexionados (levemente dobrados) conforme figura 2.

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 7.2-10)



Figura 1



Figura 2



Figura 1



Exercício 11: Deslizar o calcanhar (Heel Slide)

Posição inicial: Paciente em sedestação (sentado) com as pernas estendidas, conforme figura 1.

Execução: Flexionar ("dobrar") e esticar o joelho deslizando o calcanhar sobre a superfície-rígida, realizar o mesmo movimento em outra perna, conforme figura 2.

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 7.3-1)

Exercício 12: Agachamento com uma bola

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé), conforme figura 1.

Execução: Deslize as costas encostada na bola sobre a parede conforme figura 2 com joelhos a 45 graus e abertura dos pés na largura dos ombros, conforme figura 2.

Repetições: Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).

(Ref. 7.3-4)

Figura 2



Figura 1



Exercício 13: Balance and Reach (exercício A)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) conforme figura 1.

Execução: Apoiado com um pé (unipodal) conforme figura 1 (outra mão apoiada na cadeira). Inclinar o tronco para frente, dobrando levemente o joelho da perna fixa ao chão, esticando um braço para frente na horizontal e a perna contrária para trás. Realizar o mesmo exercício para o outro lado.

Repetições: Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).

(Ref. 7.3-5)

Figura 1



Exercício 14: Balance and Reach (exercício B)

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) conforme figura 1.

Execução: Apoiado com um pé (unipodal) conforme figura 1 (mãos apoiada na cadeira). Rodar o tronco para o lado da cadeira levando o braço esticado naquele sentido a mesmo tempo que estica a perna contrária para trás. Realizar o mesmo exercício para o outro lado.

Repetições: Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).

(Ref. 7.3-6)

Figura 1



Figura 2



Exercício 15: Step-up

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) Coloque um pé no "step" ou (caixote). Fique de pé, de lado, no step, conforme figura 1.

Execução: Mantenha uma postura ereta e dobre o joelho e quadril que estiver apoiado no step ("caixote"). Levemente abaixe o pé oposto até tocar o chão. Não 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, conforme figura 2.

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

(Ref. 7.4-7)

Figura 1



Figura 2



Exercício 16: Flexão do joelho em prono

Posição inicial: Paciente em decúbito ventral ("deitado de barriga para baixo") com as mãos apoiadas na testa conforme figura 1.

Execução: Realizar o movimento com a perna flexionada (elevar a perna até a posição vertical) conforme figura 2, depois realizar o mesmo exercício na outra perna.

Repetições: Executar o exercício 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 7.5-3)

Figura 1



Figura 2



Exercício 17: 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.

(Ref. 8.6-10)

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