

Setor de Fisioterapia
(Exercícios Domiciliares)

7. Exercícios para JOELHO

7.4 – Série 4

Exercícios de Propriocepção



<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 1: Balance and Reach (exercício A, para frente)</p> <p>Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) conforme figura 1.</p> <p>Execução: Apoiado com um pé (unipedal) 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.</p> <p>Repetições: Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).</p> <p>(Ref. 7.3-5)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 2: Balance and Reach (exercício B, para o lado)</p> <p>Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) conforme figura 1.</p> <p>Execução: Apoiado com um pé (unipedal) 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.</p> <p>Repetições: Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).</p> <p>(Ref. 7.3-6)</p>

Figura 1



Figura 2



Exercício 3: 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: Manter a perna suspensa no step por 6 a 10 segundos e repetir 1 série (vez) de 10 repetições.

Obs.: este exercício pode ser feito também de forma isotônica, que é mostrado em outro grupo de exercício.

(Ref. 7.4-7)

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