

## Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

### 8. Exercícios para TORNOZELO E PÉ

#### 8.3 – Série 3

##### **Exercícios com Elástico**

Orientações gerais:

- Os exercícios se referem à "elástico", mas podem ser feitos com Theratube® ou uma garrote de borracha, que poderá ser adquirido e farmácia vendido em metros.

Figura 1



Figura 2



**Exercício 1:** Eversão do tornozelo.

**Posição inicial:** Fique sentado em uma superfície rígida e ancore ou prenda o tubo elástico ou faixa elástica em volta do pé sadio (ou pé que não está sendo exercitado) e secundariamente também em volta do pé que será exercitado, conforme figura 1.

**Execução:** Vagarosamente gire o pé a ser exercitado para fora forçando o elástico neste sentido (o pé direito, no caso da figura 1).

**Repetições:** Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições; repetir para outra perna, se for o caso.

**(Ref. 8.2-1)**

Figura 1

**Exercício 2:** Flexão plantar do tornozelo.



Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 1

**Posição inicial:** Fique na sentado em uma superfície rígida com uma perna estendida (esticada) para frente. Envolve o pé por trás, com uma faixa ou tubo elástico, conforme figura 1.

**Execução:** Com o tubo elástico em volta do pé, pressione o pé para baixo até o limite possível.

Obs. Este é o exercício mais importante; também pode-se colocar uma toalha entre o pé e a faixa, para esta não escorregar, ou dado 2 voltas no pé.

**Repetições:** Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições; repetir para outra perna, se for o caso.

(Ref. 8.2-2)



**Exercício 3:** Dorsiflexão do tornozelo.

**Posição inicial:** Fique sentado em uma superfície rígida e com uma perna estendida (esticada) para frente. Envolve uma faixa ou tubo elástico no dorso do pé e a outra extremidade prenda em um ponto fixo na parede em frente à perna, conforme figura 1.

**Execução:** Puxe a ponta de seu pé em direção ao joelho, conforme figura 2; depois retorne gradualmente à posição inicial. Faça 2 voltas no pé para que o elástico não escorregue.

**Repetições:** Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições; repetir para outra perna, se for o caso.

(Ref. 8.2-3)



**Exercício 4:** Inversão do tornozelo.



Figura 2



**Posição inicial:** Fique sentado sobre uma superfície rígida e cruze as pernas (esticadas) com o pé operado (pé que fará o exercício) por baixo.

**Execução:** Com o tubo elástico preso em volta do pé sadio para dar apoio e passando por baixo do pé doente (ou pé a ser exercitado), vagarosamente gire este pé (doente) para dentro, forçando o elástico neste sentido. Retorne lentamente à posição inicial.

**Repetições:** Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições; repetir para outra perna, se for o caso.

**(Ref. 8.2-3-)**

Figura 1



Figura 2

**Exercício 5:** 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. Dê 2 voltas com o elástico no pé, para que este não se solte durante o exercício.

**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 media 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 1



Figura 2



Figura 1

**Exercício 6:** Eversão 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 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. Dê 2 voltas com o elástico no pé, para que este não se solte durante o exercício.

**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)**

**Exercício 7:** Eversão do tornozelo.



Figura 2



Figura 1



Figura 2

**Posição inicial:** Fique sentado (posição de sedestação) com as mãos apoiadas no assento da cadeira para ter firmeza. Amarre uma extremidade de uma faixa elástica num ponto fixo (pé de uma mesa por exemplo) e a outra extremidade passe em volta do bordo interno do pé que está mais próximo ao ponto fixo (pé o exercício), conforme figura 1.

**Execução:** Gire a superfície plantar do pé (base do pé) para o centro do corpo, fazendo com que a planta do pé aponte para o lado contrário do ponto fixo da faixa elástica. Ou tente virar apenas região anterior do pé, para dentro.

**Repetições:** Faça 3 séries de 10 repetições para cada pé.

**(Ref. 8.5-10)**

**Exercício 8:** Inversão do tornozelo.

**Posição inicial:** Fique sentado (posição de sedestação) com as mãos apoiadas no assento da cadeira para ter firmeza. Amarre uma extremidade de uma faixa elástica num ponto fixo (pé de uma mesa por exemplo) e a outra extremidade passe em volta do bordo externo do pé que está mais afastado ao ponto fixo (pé o exercício), conforme figura 1.

**Execução:** Gire a superfície plantar do pé (base do pé) para lateral do corpo, fazendo com que a planta do pé aponte para o lado contrário do ponto fixo da faixa elástica. Obs. Tente não girar o corpo (como na figura 2) mas apenas gire a base do pé. Ou tente girar apenas a região anterior do pé, para fora.

**Repetições:** Faça 3 séries de 10 repetições para cada pé.

**(Ref. 8.5-11)**



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