

**Setor de Fisioterapia**  
(Exercícios Domiciliares)

**8. Exercícios para TORNOZELO E PÉ**

**8.4 – Série 4**

**Exercícios de Propriocepção**

Figura 1



**Exercício 1:** Balanceio em perna única.

**Posição inicial:** Fique na posição ortostática (de pé) e então, eleve ambos os braços até o plano horizontal do ombros e mantendo-se apoiado em apenas uma perna (a outra fica dobrada para trás), conforme figura 1.

**Execução:** Tente balançar-se sobre a perna operada (fixa ao chão) enquanto mantém o pé sadio no ar. Quando puder balançar facilmente você poderá tentar balançar com os olhos fechados, ou enquanto alguém lhe arremessa uma bola.

**Repetições:** Pratique este exercício por 5 (cinco) minutos.

**(Ref. 8.3-4)**


Figura 1



**Exercício 2:** Balanço e alcance (exercício A, para frente)

**Posição inicial:** Este é um exercício de equilíbrio. Fique de pé apoiando um braço (direito, por exemplo) no encosto de uma cadeira, ficando esta cadeira a sua frente e a sua direita. Mantenha o braço contrário esticado à frente e na horizontal de seu corpo, ao mesmo tempo que o seu joelho direito é dobrado em 90 graus permanecendo esta perna no ar, conforme figura 1.

**Execução:** Nesta posição, tente agora esticar seu braço para frente, sem perder o equilíbrio, ao mesmo tempo em que joga a perna dobrada, para trás. O Equilíbrio passa a ser feito apenas no apoio de uma perna, tendo a cadeira como segurança.

	<p><b>Repetições:</b> Faça 3 séries de 10 repetições. Depois inverta a posição de todos os seguimentos para fazer o exercício para o outro lado, na mesma quantidade.</p> <p><b>(Ref. 8.4-5)</b></p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> <b>Exercício 3:</b> Balanço e alcance (exercício B, para o lado)</p> <p><b>Posição inicial:</b> Este é um exercício de equilíbrio. Fique de pé apoiando um braço (direito, por exemplo) no encosto de uma cadeira, ficando esta cadeira a sua frente e a sua direita. Mantenha o braço contrário esticado à frente e na horizontal de seu corpo, ao mesmo tempo que o seu joelho direito é dobrado em 90 graus permanecendo esta perna no ar, conforme figura 1.</p> <p><b>Execução:</b> Nesta posição, tente agora esticar seu braço NÃO PARA FRENTE como no exercício B, mas para o lado tentando encostar no outro lado do encosto da cadeira, sem perder o equilíbrio. O copo se mantém equilibrado numa perna apenas sendo que a outra perna fica suspensa para trás e os braços suspensos para o lado.</p> <p><b>Repetições:</b> Faça 3 séries de 10 repetições. Depois inverta a posição de todos os seguimentos para fazer o exercício para o outro lado, na mesma quantidade.</p> <p><b>(Ref. 8.4-6)</b></p>
<p>Fonte: Setor de Fisioterapia do CINDACTA II – Curitiba, PR.</p>	