

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

8. Exercícios para TORNOZELO E PÉ

8.6 – Série 6

Exercícios de Alongamentos

Figura 1



Figura 2



Figura 3

Exercício 1: Alongamento da panturrilha.

Posição inicial: Fique de pé, com os braços apoiados na parede (ou no espaldar conforme figura 1). Perna de repouso à frente e levemente flexionada (dobrada), e perna a ser exercitada esticada reta para trás, com o calcanhar e pé aplainados na superfície.

Execução: Incline-se para a parede (seta amarela da figura 1) até que um alongamento seja sentido na panturrilha. Mantenha toda coluna alinhada com a perna de trás. Não alongue excessivamente.

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. Obs. Pode-se usar qualquer dos 3 tipos de apoio das mãos na parede, conforme figuras 1, 2 ou 3.

(Ref. 8.3-1)



Figura 1



Figura 1



Exercício 2: Alongamento em dorsiflexão.

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé), com ambos os joelhos dobrados e o pé doente (ou a ser exercitado) estando à frente. Apoie as mãos numa parede ou espaldar, conforme figura 1.

Execução: Vagarosamente incline-se para frente dobrando o joelho doente sobre o tornozelo enquanto mantém o calcanhar e pé aplainado na superfície. Este alongamento será sentido no tornozelo próximo ao calcanhar ou em frente do tornozelo. A outra perna dobra um pouco mas serve apenas de apoio do corpo. Não alongue excessivamente.

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. 8.3-2)

Exercício 3: Alongamento da panturrilha.

Posição inicial: Paciente sentado sobre uma superfície rígida, postura ereta, pernas esticadas, utilizar uma faixa ou toalha envolta em seu pé.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá puxar a faixa, até sentir o alongamento na panturrilha.

Repetições: O alongamento estático deve ser realizado com intensidade considerada como leve desconforto (sente que está puxando o músculo que

	<p>está sendo alongado), mantido por 30 segundos (ou 10 respirações), repetir 3 séries (vezes) cada perna.</p> <p>(Ref. 8.5-1)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 4: Alongamento do halux e fascia plantar.</p> <p>Posição inicial: Paciente sentado, joelho fletido, uma das mãos segurar o calcanhar e a outra segurar e tracionar o halux ("dedão") levemente para cima.</p> <p>Execução: Continuar com a alongamento tracionando ainda mais a ponta dos pés para cima, segurando para isso o calcanhar como apoio.</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 pé.</p> <p>(Ref. 8.5-5)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 5: Alongamento do músculo tibial anterior.</p> <p>Posição inicial: Sente-se sobre um joelho dobrado na lateral de uma cama, conforme figura 1. Mantenha o tronco ereto e a perna sadia (perna de repouso) para o lado de fora da cama. O pé da perna dobrada (que fará o exercício) deverá estar dobrado com seu dorso encostando na cama.</p> <p>Execução: Partindo da posição inicial, inclinar o tronco levemente para frente e sentando no calcanhar até sentir o alongamento na região anterior da perna.</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. 8.5-6)</p>
<p>Figura 1</p>	<p><input type="checkbox"/> Exercício 6: Alongamento duplo da panturrilha na escada.</p> <p>Posição inicial: Paciente em pé, poderá realizar este alongamento em um degrau ou escada, devendo segurar ou apoiar as mãos em uma parede. Ponta dos pés apoiados na escada, calcanhares para fora, conforme figura 1.</p>



Figura 2



Execução: Partindo da posição inicial, deixar o corpo cair descendo os calcanhares, até sentir o alongamento nas panturrilhas.

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).

(Ref. 8.5-7)

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