

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

8. Exercícios para TORNOZELO E PÉ

8.7 – Série 7

Exercício de Liberação Miofascial

Figura 1



Exercício 1: Automassagem na panturrilha.

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) com apoio unipodal (uma perna apoiada no solo e outro pé encostado na panturrilha), conforme figura 1.

Execução: Massagear a panturrilha (barriga da perna) com o pé que não está apoiado no solo, conforme 1. Para o paciente ter maior estabilidade é indicado realizar o exercício apoiando na parede ou na mesa, conforme figura 1. Repetir o mesmo exercício com a outra perna.

Repetições: Fazer 1 (uma) série (vezes) de 30 repetições.

(Ref. 8.6.12)

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