

Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

9. Exercícios para outras especialidades fisioterapêuticas

9.3 – Série 3

Exercícios para melhorar a Circulação Venosa de MMII (Membros Inferiores)

Orientações gerais:

Para proporcionar uma melhora da circulação venosa, a musculatura da perna deve ser colocada em **ação**, trazendo alívio imediato ao quadro venoso. Esses exercícios podem ser utilizados em patologias venosas ou em veias saudáveis como prevenção.

É importante realizar a série completa, para obter o benefício esperado.

Figura1



Figura2

Exercício 1: Extensão do joelho.

Posição inicial: Paciente em posição de sedestação (sentado), em uma cadeira com encosto para a coluna, ou numa cama com as mãos apoiadas ao lado e pés apoiados no chão.

Execução: Mantenha a coluna apoiada no encosto da cadeira, estenda (estique) o joelho esquerdo e depois flexione (dobre) o mesmo, alternando com a perna direita. Considere este movimento como sendo uma repetição. Os movimentos devem ser realizados com ritmos moderados a rápidos, conforme a figura nº 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições. Repita para a outra perna, se for o caso.



Figura 1



Exercício 2: Pedalar em cadeira.

Posição inicial: Paciente em posição de sedestação (sentado), em uma cadeira com encosto para a coluna, pés apoiados no chão, conforme a figura 1.

Execução: Mantenha a sua coluna adequada no encosto da cadeira, flexione (dobre) o joelho esquerdo e estenda (estique) o joelho direito, realizando movimentos semelhantes ao de pedalar uma bicicleta, os movimentos devem ser realizados com as duas pernas, para frente e para trás, conforme a figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 2



Exercício 3: Exercícios sentado, para os dedos.

Posição inicial: Permanecendo em posição de sedestação (sentado), confortavelmente, com os pés apoiados no chão.

Execução: Executar exercícios com o dedo dos pés, estendendo dedos para cima e enrolando os dedos para baixo (flexão e extensão dos artelhos). Mantendo o restante do pé firme no chão.

Figura 3



Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 1



Figura 2



Exercício 4: Joelho no cotovelo, sentado.

Posição inicial: Em posição de sedestação (sentado), com a coluna apoiada no encosto da cadeira, pés firmes no chão.

Execução: Elevar o joelho esquerdo até altura do tórax, ao mesmo tempo em que o cotovelo direito vai de encontro ao joelho oposto recém elevado, tocando-os em diagonal, conforme figura 1. Repetir na outra diagonal, joelho direito de encontro ao cotovelo esquerdo, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 série (vezes) de 10 repetições.

Figura 1



Figura 2

Exercício 5: Rotação do tornozelo, sentado com perna esticada.

Posição inicial: Em posição de sedestação (sentado) e coluna no encosto da cadeira; com um pé apoiado no chão e outra perna com o joelho esticado (joelho em extensão), conforme figura 1.

Execução: Mantendo a perna esticada durante a execução, faça a rotação circular do tornozelo (de forma descrever um círculo com as pontas dos dedos), primeiramente em direção ao centro e depois para fora. Repetir com a outra perna, conforme figura 1 e 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições no sentido horário, de depois mais 3 séries de 10 repetições no sentido anti-horário. Repita para a outra perna, se for o caso.



Figura 1



Figura 2



Exercício 6: Dorsiflexão do tornozelo, com perna esticada.

Posição inicial: Em posição de sedestação (sentado), com as mãos firmemente apoiadas na cadeira, de modo a assegurar-se que o quadril não deslize para frente; cuidado para não tensionar os ombros. Mantendo as pernas esticadas em linha reta para frente do corpo.

Execução: Alongue a ponta dos dedos de um pé para trás, e simultaneamente do outro pé para frente, como em um pedal imaginário, conforme figura 1 e 2.

Repetições: Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições.

Figura 1



Exercício 7: Elevação do joelho, em pé.

Posição inicial: Permaneça na posição ortostática (de pé), com os braços ao longo do corpo.

Execução: Eleve o joelho até altura do quadril (deixando ambos em 90 graus), desça vagarosamente e repita na outra perna.

Repetições: Realizar 3 séries de 10 repetições. Repita para a outra perna.

Figura 1

Exercício 8: Apoio em calcanhares

Posição inicial: Em posição ortostática (de pé), como os pés alinhados um ao lado do outro e braços ao lado do corpo.

Execução: Fazer um movimento de gangorra sobre



Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 3

cada pé, deslocando o peso do corpo para um lado e para o outro alternadamente, conforme a figura 1 e 2

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Exercício 9: Abdução/adução dos calcanhares

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) mantendo a abertura dos pés alinhados com o quadril, conforme figura 1.

Execução: Aproximar os calcanhares, afastando-os em seguida, voltando a posição inicial, conforme figura 1 e 2. Novamente, a partir da posição inicial, fazer o afastamento dos calcanhares, juntando as pontas dos pés, conforme as figuras 1, 2 e 3.

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.



Figura 1



Figura 2



Exercício 10: Semi-agachamento na ponta dos pés.

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) com os pés afastados alinhados na largura dos quadris, conforme figura 1.

Execução: Faça um semi-agachamento flexionando os joelhos (dobrando) ao mesmo tempo em que eleva os braços até a horizontal, para frente e com as palmas das mãos voltadas para baixo, conforme figura 2; desta posição estenda (estique) os joelhos até seu corpo ficar apoiado nas pontas dos pés (pode trazer os braços ao longo do corpo, ou mantê-lo na horizontal). Volte à posição inicial.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 1

Exercício 11: Marcar passos.

Posição inicial: Em posição ortostática (em pé) mantendo o alinhamento dos pés na largura do quadril, conforme figura 1.

Execução: Realizar exercício de corrida sem sair do lugar, levante somente o calcanhar do chão, mantendo a ponta do pé no solo, realizar o movimento de maneira alternada, conforme na figura 1.



Repetições: 1 série (vezes) de 30 repetições.

Figura 1



Exercício 12: Auto massagem 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.

Fonte: Casa Gerontológica da Aeronáutica. Fotos: Equipe do setor de fisioterapia do Cindacta II.