

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

7. Exercícios para JOELHO

7.1 – Série 1

Exercícios Isométricos

Figura 1



Exercício 1: Elevação da perna

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado-superfície rígida) com cotovelos apoiados.

Execução: Elevar a perna estendida a 45 graus e a outra perna flexionada, conforme figura 1. Realizar o movimento com a perna estendida.

Repetições: Realizar o movimento de elevação da perna em séries de 10 repetições mantendo suspensa por 6 a 10 segundos em cada repetição. Repetir para outra perna, se necessário.

(Ref. 7.1-1)

Figura 1



Figura 2

Exercício 2: Força isométrica quadríceps (Quad Sets)

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado-superfície rígida) com cotovelos apoiados e ambas as pernas estendidas, conforme figura 1; ou em posição de sedestação (sentado) com os braços apoiando o tronco atrás do corpo, conforme figura 2.

Execução: Colocar a bola abaixo do joelho estendido, pressionar a bola com o joelho, conforme figura 1, mantendo-a pressionada por 6 a 10 segundos.

Repetições: 1 série (vez) de 10 repetições para cada perna.

Obs. Ao invés de bola, pode-se usar uma toalha dobrada ou uma pequena almofada.



(Ref. 7.1-2)

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