

## Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

### 7. Exercícios para JOELHO

#### 7.3 – Série 3

##### Exercícios com Elástico

Figura 1



Figura 2



**Exercício 1:** Extensão do quadril

**Posição inicial:** Paciente em decúbito dorsal (“deitado de barriga para cima”) segurando a faixa elástica com a perna flexionada (dobrada) a outra estendida (esticada), conforme figura 1.

**Execução:** Perna flexionada com o elástico apoiado no pé conforme figura 1 realizar o movimento de estender (“esticar”) a perna conforme figura 2 e a mantenha esticada por 2 segundos, depois realizar o mesmo movimento na outra perna.

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

**(Ref. 7.2-2)**

Figura 1

**Exercício 2:** Estabilização do joelho (exercício A)

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé) de frente para o espaldar.

**Execução:** Com uma perna estendida (unipodal) e a outra com o elástico envolta do tornozelo a frente da outra perna, conforme figura 1. Puxar o elástico com perna estendida. Realizar o mesmo movimento com a outra perna.

**Repetições:** Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).



Figura 2



Figura 1



Figura 2

(Ref. 7.3-8)

**Exercício 3:** Estabilização do joelho (exercício B)

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé) de costas para o espaldar (ou outro apoio).

**Execução:** Com uma perna estendida (unipodal) e a outra com o elástico envolta do tornozelo atrás da outra perna, conforme figura 1. Empurrar (ou chutar) o elástico com perna estendida. Realizar o mesmo movimento com a outra perna conforme figura 2.

**Repetições:** Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).

(Ref. 7.3-9)



Figura 1



Figura 2



Figura 1

**Exercício 4:** Estabilização do joelho (exercício C)

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé) de lado para o espaldar (ou outro apoio), conforme figura 1.

**Execução:** Com uma perna estendida (unipodal) e a outra com o elástico envolta do tornozelo, conforme figura 1. Abrir a perna até o limite do paciente, conforme figura 2. Realizar o mesmo movimento com a outra perna.

**Repetições:** Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).

Obs. Para que o exercício seja de estabilização do joelho, não apoie o corpo com a mão no espaldar, mas fique que os dois braços ao lado do corpo (não mostrado na figura 2).

**(Ref. 7.3-10)**

**Exercício 5:** Estabilização do joelho (exercício D)



Figura 2



Figura 1



Figura 2

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé) de lado para o espaldar (ou outro apoio), conforme figura 1.

**Execução:** Com uma perna estendida (unipodal) e a outra com o elástico envolto do tornozelo, conforme figura 1, cruzando com a outra perna conforme figura 2. Realizar o mesmo exercício com a outra perna.

**Repetições:** Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).

**(Ref. 7.3-11)**

**Exercício 6:** Extensão terminal do joelho resistida

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé) de frente para o espaldar.

**Execução:** Com uma perna estendida (unipodal) e a outra com o elástico envolto do joelho atrás da outra perna, conforme figura 1. Puxar o elástico que está envolto do joelho para trás, conforme figura 2. Realizar o mesmo movimento com a outra perna.

**Repetições:** Realizar o exercício 10 repetições e 3 séries (vezes).

Obs. Use uma toalha entre o elástico e o joelho, para proteção.

**(Ref. 7.3-12)**



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