

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

7. Exercícios para JOELHO

7.5 – Série 5

Exercícios de Alongamentos

Figura 1



Figura 2



Exercício 1: Alongamento de isquiotibiais

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé).

Execução: Apoiar a perna estendida na maca (ou outra superfície rígida) conforme figura 1. Caso o paciente não consiga efetuar o exercício nesta amplitude de movimento pode optar pela figura 2 apoiando a perna estendida em cima de uma escada ou degrau.

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. 7.1-4)

Figura 1

Exercício 2: Alongamento de quadríceps

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé) conforme figura 1.

Execução: Segura um pé com o joelho dobrado, conforme figura 1 (outra mão apoiada no espaldar)



Figura 2



ou figura 2 (outra mão apoiada na maca). Realizar o exercício em ambos os membros inferiores.

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. 7.1-5)

Figura 1



Exercício 3: Alongamento do tensor da fáscia lata

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé).

Execução: Inclinare o tronco para o lado direito com as mãos apoiadas na cintura, conforme figura 1. Realizar o mesmo movimento para o outro lado.

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 lado.

(Ref. 7.1-7)

Figura 1

Exercício 4: Alongamento dos isquiotibiais em supino.



Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Posição inicial: Paciente em decúbito ventral (“barriga para cima”) com as mãos ao lado do corpo, joelhos flexionados (“dobrados”) conforme figura 1.
Execução: Segurar a perna estendida depois realizar o mesmo exercício na outra perna.

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. 7.2-11)

Exercício 5: Alongamento de panturrilha

Posição inicial: Paciente em posição ortostática (em pé).

Execução: Apoie os braços estendidos no espaldar (ou na parede), flexionar uma perna e estender (“esticar”) a perna contrária, conforme figura 1. Realizar o exercício em ambos os membros inferiores. Manter a perna de trás esticada sem tirar o calcanhar do chão.

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. 7.2-13)



Figura 1



Exercício 6: Extensão passiva do joelho

Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado-superfície rígida) com cotovelos apoiados e uma perna estendida e outra flexionada com o pé apoiado em cima do joelho estendido, conforme figura 1.

Execução: Colocar o rolo abaixo da perna estendida, pressionar o pé sobre o joelho, conforme figura 1. Repetir com outra perna.

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, repetir 3 séries (vezes) cada perna.

(Ref. 7.5-1)

Figura 1



Exercício 7: Alongamento de isquiotibiais na parede

Posição inicial: Paciente em decúbito ventral ("barriga para cima") com as mãos ao lado do corpo, uma perna apoiada na parede com os joelhos estendidos (esticados) e a outra perna estica em superfície-rígida ("chão") conforme figura 1.

Execução: Alongar a perna que esta estendida sobre a parede depois realizar o mesmo exercício no outro membro inferior. Como adaptação, o paciente pode executar o mesmo exercício com as duas pernas apoiadas na parede, conforme figura 2.

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, repetir 3 séries (vezes) cada perna.

(Ref. 7.6-4)

Figura 2



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