

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

8. Exercícios para TORNOZELO E PÉ

8.2 – Série 2

Exercícios de Fortalecimento

<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 1: Mobilização articular tornozelo</p> <p>Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (“deitado de barriga para cima”) em uma superfície rígida com perna que fará o exercício, estendida.</p> <p>Execução: Mover o pé para frente e para traz, conforme figura 1 e 2. Realizar o exercício em ambos os pés.</p> <p>Repetições: Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições; repetir para outra perna, se for o caso.</p> <p>(Ref. 8.1-1)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 2: Mobilização articular tornozelo</p> <p>Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (“deitado de barriga para cima”) em uma superfície rígida com a perna que vai fazer o exercício, estendida.</p> <p>Execução: Circundar (movimentos circulares) do tornozelo em ambas direções (sentido horário e anti-horário), conforme seta amarela na figura 1.</p> <p>Repetições: Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições para cada lado; repetir para outra perna, se for o caso.</p>

	<p>(Ref. 8.1-2)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 3: Elevação da perna</p> <p>Posição inicial: Paciente em decúbito dorsal (deitado-superfície rígida) com cotovelos apoiados.</p> <p>Execução: Elevar a perna estendida a 45 graus (até que as duas coxas fiquem niveladas) mantendo a outra perna flexionada e apoiada na superfície, conforme figura 1. Realizar o movimento com a perna estendida.</p> <p>Repetições: Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições; repetir para outra perna, se for o caso.</p> <p>(Ref. 8.1-3)</p>
<p>Figura 1</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 4: Elevação lateral da perna</p> <p>Posição inicial: Paciente em decúbito lateral (deitado de lado- superfície rígida) com o a cabeça apoiada no braço.</p> <p>Execução: Elevar a perna estendida até 45 graus afastando da perna apoiada na superfície da maca (superfície rígida), conforme figura 1, em seguida, baixar lentamente.</p> <p>Repetições: Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições; repetir para outra perna, se for o caso.</p> <p>(Ref. 8.1-4)</p>
<p>Figura 1</p>	<p><input type="checkbox"/> Exercício 5: Exercício para o tornozelo</p> <p>Posição inicial: Paciente em posição ortostática de pé) e apoiando os braços em algum suporte (mesa) a sua frente.</p> <p>Execução: Com o joelho flexionado (dobrado) movimentar o pé para cima e para baixo conforme figura 1.</p> <p>Repetições: Realizar 3 series (vezes) de 10 repetições; repetir para outra perna, se for o caso.</p>



(Ref. 8.1-5)

Figura 1



Figura 2

Exercício 6: Step-up

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) com uma das pernas apoiadas em um "step" ou caixote ou degrau de uma escada, mantendo a outra perna suspensa no ar, conforme figura 1. Fique de lado no step, com uma única perna, mantendo o balanço se necessário, por levemente se segurando em algo.

Execução: Mantenha uma postura ereta e dobre apenas no joelho e quadril. Levemente abaixe o pé oposto até tocar o chão. Não o repouse no chão, apenas toque levemente e repita o movimento de passo para cima, mantendo a atividade muscular constante. Mantenha as costas reta e não deixe o quadril ir para trás.

Repetições: Faça 3 séries (vezes) de 10 repetições. Depois repita na outra perna, se for o caso.

(Ref. 8.4-4)



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 7: Fortalecimento na escada.

a) USANDO OS 2 PÉS.

Posição inicial: Fique de pé numa escadinha, numa escada ou num degrau qualquer. Os braços ficam apoiados no corrimão ou qualquer suporte a sua frente.

Execução: Comece apoiado na ponta dos dois pés no degrau da escada, tendo um apoio para as mãos para não cair. Deixe, então, o corpo cair soltando os calcanhares para baixo e continuando apoiado nas pontas dos pés. Suba e desça o corpo pela ponta dos pés e considere este movimento como sendo uma repetição.

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições.

b) USANDO 1 PÉ DE CADA VEZ.

O exercício é o mesmo da figura anterior, mas uma das pernas fica levemente apoiada no degrau de cima e a perna de baixo sobre e desce pelo calcanhar apoiada na ponta dos dedos. Este exercício é mais fácil que o anterior e deve ser feito primeiro. Mantenha também as mãos apoiadas num corrimão ou outro suporte (não mostrado na figura).

(Ref. 8.5-12)

Exercício 8: Flexores dos dedos dos pés (com toalha)



Figura 2



Posição inicial: Fique na posição de sedestação (sentado em uma cadeira) e coloque a planta do pé a ser exercitado em cima de uma toalha ou flanela, conforme figura 1.

Execução: Com a ponta dos dedos do pé, vá puxando a toalha em sua direção, fazendo que esta fique enrugada sobre a planta do pé, conforme figura 2.

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições para cada pé.

(Ref. 8.5-13)

Figura 1



Figura 2



Exercício 9: Fortalecimento panturrilha na posição ortostática

A) USANDO AS 2 PERNAS.

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé), apoiando o corpo no espaldar conforme figura 1 (ou apoiando-se no encosto de uma cadeira)

Execução: Eleve o corpo ficando na ponta dos pés ao mesmo tempo que eleva o calcanhar, mantendo a posição ereta do corpo, depois baixe lentamente.

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições.

B) USANDO UMA PERNA DE CADA VEZ.

Posição inicial: Fique de pé, apoiando o corpo no espaldar (pode ser o encosto de uma cadeira). Mantenha o apoio do corpo em uma perna e a perna oposta deixe dobrada e suspensa para trás do corpo (não mostrado na foto)

Execução: Eleve o corpo ficando na ponta do pé que está apoiado (elevando o calcanhar) enquanto a outra perna permanece suspensa para trás. Depois baixa o corpo lentamente.

Repetições: Faça 3 séries de 10 repetições, para cada perna.

Obs. Esse exercício é mais difícil que o da figura anterior e deve ser feito depois.

(Ref. 8.5-14)

Figura1



Figura2



Exercício 10: 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.

(Ref. 8.6-1)

Figura 1



Exercício 11: 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.

	<p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.</p> <p>(Ref. 8.6-2)</p>
<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 12: Exercícios sentado, para os dedos.</p> <p>Posição inicial: Permanecendo em posição de sedestação (sentado), confortavelmente, com os pés apoiados no chão.</p> <p>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.</p> <p>Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.</p> <p>(Ref. 8.6-3)</p>
<p>Figura 1</p>  <p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 13: Joelho no cotovelo, sentado.</p> <p>Posição inicial: Em posição de sedestação (sentado), com a coluna apoiada no encosto da cadeira, pés firmes no chão.</p> <p>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.</p> <p>Repetições: Realizar 3 série (vezes) de 10 repetições.</p> <p>(Ref. 8.6-4)</p>



Figura 1



Figura 2



Figura 1



Figura 2

Exercício 14: 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 do 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.

(Ref. 8.6-5)

Exercício 15: 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.

(Ref. 8.6-6)

Figura 1



Exercício 16: 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 vagorosamente e repita na outra perna.

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

(Ref. 8.6-7)

Figura 1



Exercício 17: 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 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.

(Ref. 8.6-8)

Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 1

Exercício 18: 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 a figura 1, 2 e 3.

Repetições: 3 séries (vezes) de 10 repetições.

(Ref. 8.6-9)

Exercício 19: 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.



Figura 2



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.

Obs. Este exercício poderá ser feito com várias posições de braço, conforme queremos mais ou menos estabilidade, mas o importante é que é um exercício para os pés.

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

(Ref. 8.6-10)

Exercício 20: 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. Pode ser feito lentamente ou acelerado.

Repetições: 1 série (vezes) de 30 repetições.

(Ref. 8.6-11)

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

