

MANUAL DE ORIENTAÇÃO

EXERCÍCIOS DOMICILIARES
PARA O JOELHO

ORTOCITY

ORTOPEDIA • FRATURAS • REABILITAÇÃO

EXERCÍCIOS DOMICILIARES PARA O JOELHO

Este manual foi desenvolvido para os pacientes que tem alguma lesão, não cirúrgica no joelho, com o objetivo de orientá-los a realizar os exercícios corretamente.

Se apresentar dor em algum exercício, suspenda-o imediatamente. A única dor aceitável é a do alongamento (sentir “puxar” o músculo). Todos os exercícios devem ser realizados com os dois joelhos, respeitando o número de repetições dos mesmos.

ALONGAMENTO

Exercício 01

Em pé e com as mãos apoiadas em uma parede, coloque uma perna à frente flexionada e a outra esticada para trás. Incline o tronco progressivamente para frente sem levantar nenhum dos pés e permaneça por 30 segundos. Após repita com a outra perna.



Exercício 02

Deitado, utilize uma faixa ou toalha e puxe o seu pé por 30 segundos e depois relaxe. Após repita com a outra perna. Você irá sentir o músculo de toda a sua perna da parte de trás alongar.



ALONGAMENTO

Exercício 03



Em pé, com uma das mãos apoiada na parede, ou no encosto de uma cadeira, e a outra segurando o dorso do pé – levar o calcanhar para trás. Você irá sentir alongar a região anterior da coxa. Mantenha por 30 segundos e após repita com a outra perna.

Exercício 04

Sentado, com ou sem apoio, dobrar um joelho e apoiar o pé na coxa da perna oposta, a mão deve empurrar o joelho para baixo. Manter por 30 segundos. Repetir 5 vezes com cada perna.



ALONGAMENTO

Exercício 05

Sentado, de preferência encostado em uma parede, cruzar uma perna sobre a outra, com o joelho oposto estendido. Puxar o joelho flexionado em direção ao peito. Segurar e manter por 30 segundos. Repetir 5 vezes com cada perna.



Exercício 06

Em uma escada, apoiar um dos pés no degrau e pisar com a parte anterior do outro pé. Descer o calcanhar e manter por 30 segundos. Repetir 5 vezes alternando os pés.



FORTALECIMENTO

Exercício 01

Deitado de costas dobre um joelho e estenda o outro. Eleve a perna esticada e mantenha por 30 segundos. Repita 5 vezes, alternando as duas pernas.



Exercício 02

Deitado de barriga para cima com as duas pernas dobradas e uma bola entre os joelhos, levante o quadril e segure por 10 segundos. Repita 5 vezes.



FORTALECIMENTO

Exercício 03

Deitado de costas com uma bola embaixo do joelho, estenda o joelho apoiado na bola e mantenha a posição por 5 segundos. Voltar lentamente à posição inicial. Repita 5 vezes, alternando as duas pernas.



Exercício 04

Deitado de lado, com os joelhos flexionados e os pés unidos, eleve o joelho de cima, mantendo os pés juntos por 30 segundos. Repita 5 vezes e após faça o mesmo exercício com a outra perna.



FORTALECIMENTO

Exercício 05

Sentado em uma cadeira, levante a perna, sem esticar completamente o joelho, e desça. Faça 3 séries de 15 repetições e após repita com a outra perna.



Exercício 06

Em pé, apoie as mãos no encosto de uma cadeira, dobre e estique a sua perna o máximo que puder. Faça 3 séries de 10 repetições e após repita com a outra perna.



FORTALECIMENTO

Exercício 07

Em pé, encostado em uma parede e com uma bola entre os joelhos, flexione os joelhos mantendo a bola entre eles. Mantenha por 30 segundos. Repita 5 vezes.



Exercício 08

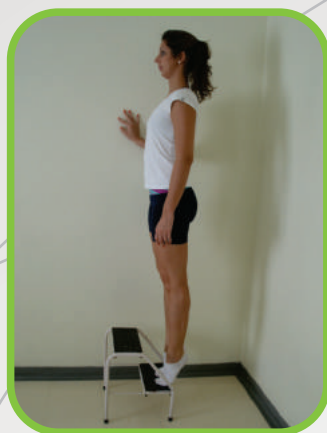
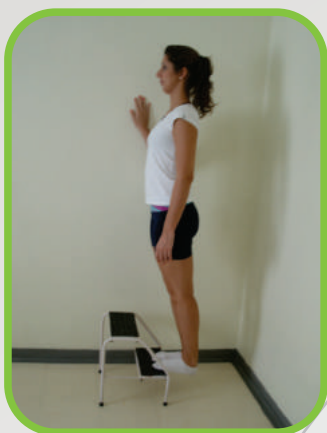
Em pé, de lado para uma parede e com uma bola na região do joelho, pressione a bola contra a parede. Mantenha por 30 segundos. Repetir 5 vezes e após repita com a outra perna.



FORTALECIMENTO

Exercício 09

Em pé e com as mãos apoiadas em uma parede ou mesa, levantes os calcanhares do chão e volte à posição inicial. Repita 5 vezes.



PROPRIOCEPÇÃO

Trabalho de equilíbrio e percepção do corpo no espaço

Exercício 01

Em pé e segurando no encosto de uma cadeira, permaneça com o apoio de um pé só. Repita 5 vezes com cada pé.



- Evolução

Quando sentir segurança no exercício anterior, evolua repetindo o exercício, sem segurar na cadeira. Repita 5 vezes com cada pé.



PROPRIOCEPÇÃO

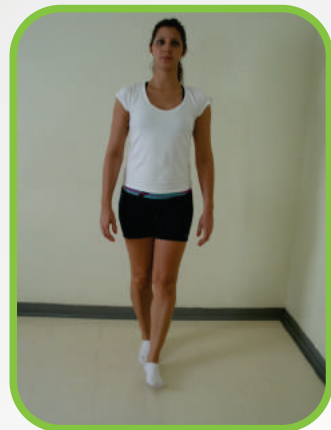
Exercício 02

Sentado em uma cadeira, coloque um pé sobre a bola e movimente-a para frente e para trás, no limite do movimento do seu joelho. Repetir 5 vezes com cada pé.



Exercício 03

Em pé, olhando para frente, dê passos para frente, em linha reta com um pé na frente do outro.



PROPRIOCEPÇÃO

Exercício 04

Em pé e com uma mão apoiada na parede ou no encosto de uma cadeira, pise com um pé em um travesseiro. Mantenha por 30 segundos e após repita com o outro pé.



- Evolução

o mesmo exercício, sem apoiar a mão na parede.



ORIENTAÇÕES FINAIS

Qualquer dúvida ou intercorrência procure o fisioterapeuta, para que haja sucesso em sua reabilitação.

Adriana Guaraná
Gestora – Reabilitação
Ortocity Serviços Médicos
CREFITO – 3/22703-FI

Unidade Lapa

R. Brig. Gavião Peixoto, 526
Tel: (11) 2117-5500

Unidade Guarulhos

R. José Maurício, 12
Tel: (11) 2409-7311

Unidade São Miguel Paulista

R. João Augusto de Moraes, 128
Tel: (11) 2956-9111

Fisioterapia Lapa

R. Brig. Gavião Peixoto, 552
Tel: (11) 2117-5500

Fisioterapia Guarulhos

R. Antônio F. da Silva, 210
Tel: (11) 2440-7056

Fisioterapia São M. Paulista

R. João Augusto de Moraes, 121
Tel: (11) 2033-1247

Unidade Pirituba

Pça. Alves Barbosa, 41
Tel: (11) 3991-5333

Unidade Santo Amaro

R. Alexandre Dumas, 201
Tel: (11) 5687-2227

www.ortocity.com.br

ORTOCITY

ORTOPEDIA • FRATURAS • REABILITAÇÃO