

# Clínica Deckers

## Fisioterapia Exercícios Terapêuticos para o Joelho

### O QUE É

Estes são alguns dos exercícios recomendados com mais frequência, para a terapia do Joelho.

Eles foram compilados para dar a você, cliente da *Clínica Deckers*, mais um apoio em seu programa de exercícios. Seu médico ou fisioterapeuta selecionará os mais adequados para seu caso, e, conforme a evolução do mesmo, irão indicando outros exercícios, substituindo ou adicionando conforme a sua necessidade específica.

### ATENÇÃO:

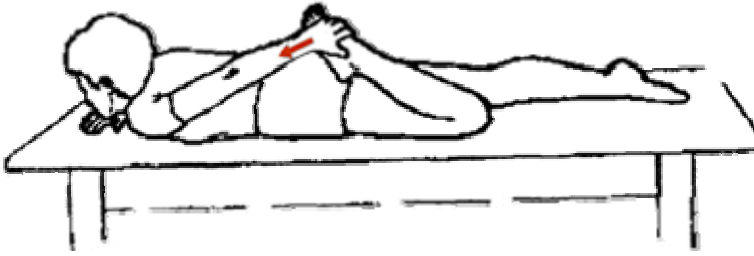
Para que você faça seus exercícios de melhor forma e com mais segurança, leve em conta o seguinte:

1. Faça apenas os exercícios recomendados, na quantidade e intensidade indicadas. Leve em conta de que está num programa de terapia e não de musculação.
2. Se você sentir que não se adapta bem a um dos exercícios, entre em contato com o fisioterapeuta em vez de interromper esse exercício ou de substituí-lo.
3. Pesos, tiras elásticas e outras cargas: use a carga recomendada, mesmo parecendo que pode aumentá-la. Não fazendo assim você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.
4. Observe atentamente a forma de realizar cada exercício: postura, movimentos e quantidade de repetições. Realizar um exercício de forma incorreta pode torná-lo inútil ou até mesmo prejudicial.
5. **USE A DOR COMO GUIA.** Se a dor surgir ou aumentar, pare o exercício e informe ao seu fisioterapeuta ou médico como e quando ela começou.



1 - am

1. Sente-se na borda de uma mesa ou cadeira e cruze os tornozelos, com o joelho rígido embaixo.
2. Pressione para baixo com a perna que está em cima, até sentir alongar.
3. Mantenha por 10 segundos.
4. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



2- ap

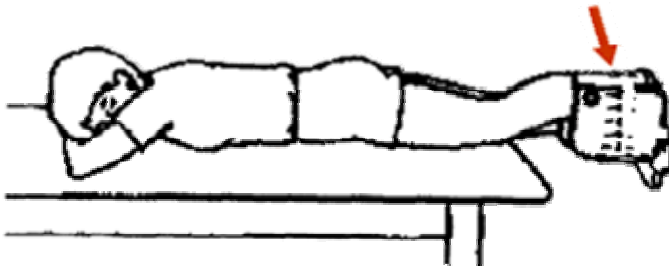
1. Deite-se de barriga sobre uma superfície rígida.
2. Agarre o tornozelo com a mão do mesmo lado e, com ela, dobre o joelho até sentir alongar.
3. Mantenha por 10 segundos.
4. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



3- ap

1. Coloque um peso de 1/2 kg ao redor do joelho.
2. Sente-se com a perna apoiada como na figura.
3. Relaxe, deixando a perna esticar.
4. Retire a perna do apoio, dobrando-a para relaxar.
5. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

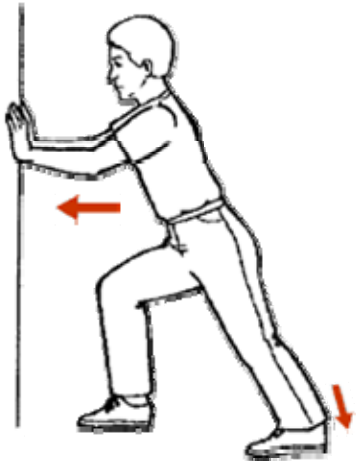
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



4- ap

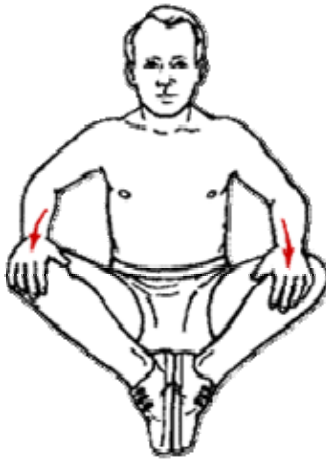
1. Deite-se sobre unia mesa ou cama com os pés pendurados como na figura.
2. Coloque uma bolsa com 1/2 l d'água (1/2 kg), no tornozelo.
3. Lentamente, deixe que o peso estique a parte de trás do joelho.
4. Mantenha por 10 segundos.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



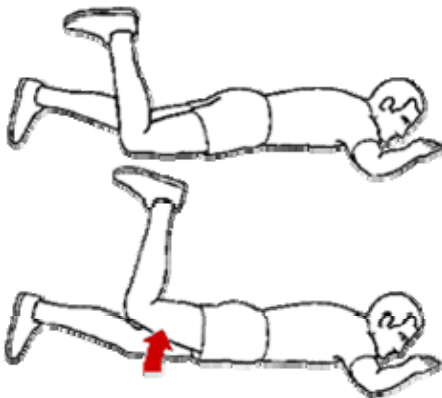
5- am

1. Posicione seu corpo contra a parede como na figura, com o pé afastado para trás.
2. Aponte os pés diretamente para a parede, mantendo os calcanhares no chão.
3. Incline-se em direção à parede até sentir alongar a panturrilha da perna traseira.
4. Mantenha por 10 segundos. Relaxe.
5. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



6- am.

1. Sente-se com os joelhos dobrados e pés unidos como na figura.
2. Pressione os joelhos para baixo, usando as mãos se necessário.
3. Mantenha por 10 segundos.
4. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



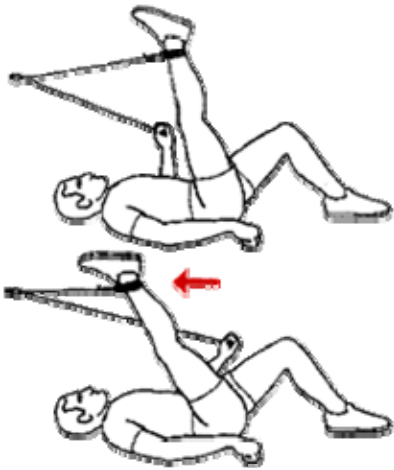
7- rm

1. Deite-se de barriga sobre uma superfície firme.
2. Dobre o joelho a exercitar a 90°.
3. Levante a coxa do chão até alongar.
4. Mantenha por 10 segundos e volte lentamente.
5. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



8- am

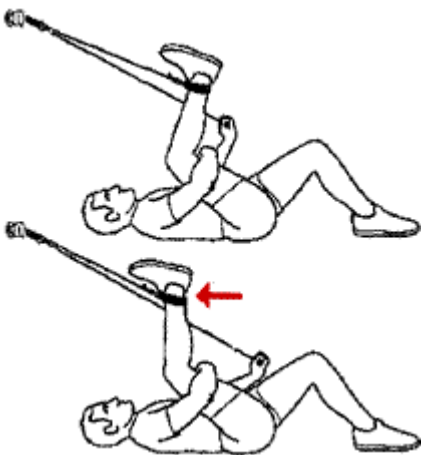
1. Posicione-se junto a uma parede ou outro apoio firme, segurando o tornozelo como na figura.
2. Dobre o joelho até sentir alongar.
3. Mantenha por 10 segundos.
4. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



9- am

1. Com uma corda amarrada no tornozelo, deite-se de costas, fazendo a corda passar por uma argola presa em um objeto firme na altura de sua virilha.
2. Ponha a perna a ser exercitada reta, na posição vertical.
3. Com a corda, puxe a perna até sentir alongar.
4. Mantenha por 10 segundos.
5. Volte devagar à posição vertical.
6. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

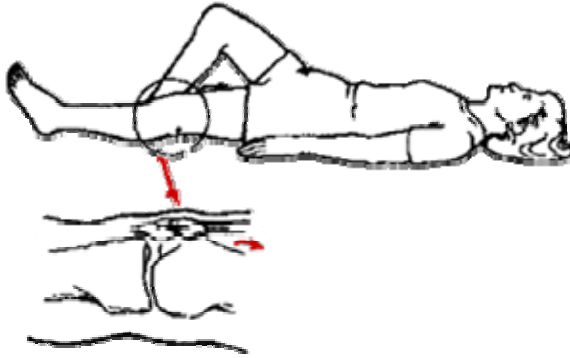
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



10- am

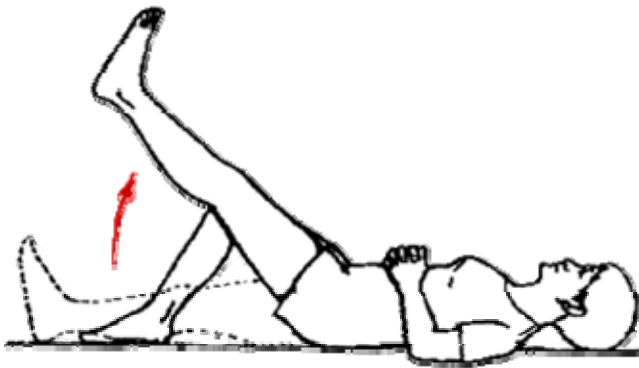
1. Com uma corda amarrada no tornozelo, deite-se de costas, fazendo a corda passar por uma argola presa em um objeto firme na altura de sua virilha.
2. Ponha a perna a ser exercitada junto ao corpo, ajudando com a mão do mesmo lado.
3. Com a corda, puxe o tornozelo até sentir alongar.
4. Mantenha por 10 segundo.
5. Volte devagar à posição vertical.
6. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS.: Use a carga pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



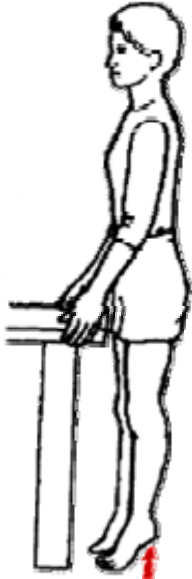
11- rl

1. Sente-se ou deite-se de costas com a perna esticada.
  2. Pressione parte posterior do joelho para baixo.
- Este movimento enrijece o principal músculo da coxa e move a patela, como mostra o detalhe da figura.
3. Mantenha por 10 segundos e relaxe.
  4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



12- rm

1. Deite-se de costas com a perna a exercitar esticada e o joelho da outra dobrado, como na figura.
2. Mantendo a perna esticada, eleve-a até que o joelho fique no mesmo nível do outro.
3. Mantenha por 10 segundos e abaixe lentamente.
4. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

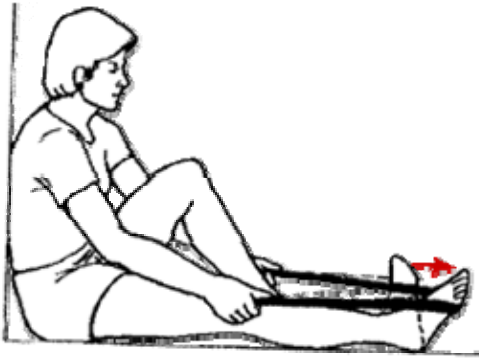


13- rp

1. Fique em pé, com os pés separados uns 30 cm, apoiando-se em objeto sólido apenas para manter o equilíbrio.
2. Eleve-se lentamente sobre os dedos dos pés, tão alto quanto possível.
3. Mantenha por 10 segundos e abaixe lentamente.
4. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

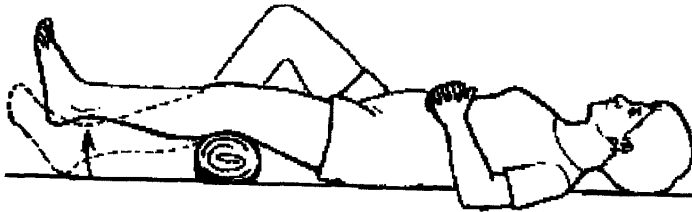
14- rp

1. Sente-se junto a uma parede e coloque a tira elástica como mostrado.
  2. Empurre lentamente os dedos dos pés para a frente.
  3. Mantenha por 10 segundos e volte lentamente posição inicial.
  4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
- OBS: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



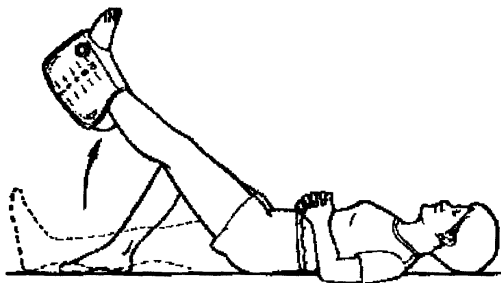
15- rm

1. Deite-se de costas com uma toalha de rosto enrolada debaixo do joelho.
2. Eleve o calcanhar do solo até a perna estar esticada.
3. Mantenha por 10 segundos e volte lentamente.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



16- rp

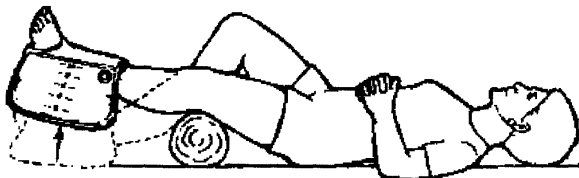
1. Deite-se de costas com o joelho a exercitar esticado e o outro dobrado.
2. Coloque a bolsa com 1/2 l d'água (1/2 kg), no pé.
3. Mantendo a perna esticada, eleve-a até que o joelho fique no mesmo nível do outro.
4. Mantenha por 10 segundos e abaixe lentamente.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



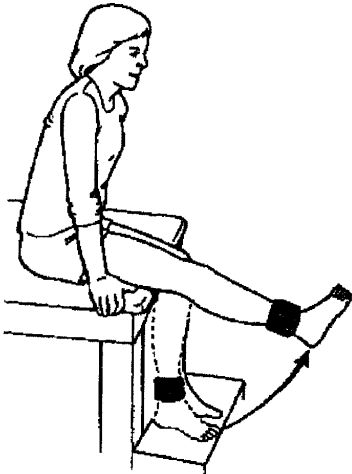
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.

17- rp

1. Deite-se de costas com uma toalha de banho enrolada em baixo do joelho e outra perna dobrada.
2. Coloque 1/2 kg no pé, como na figura.
3. Eleve o calcanhar até que a perna fique esticada.
4. Mantenha por 10 segundos e volte lentamente.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



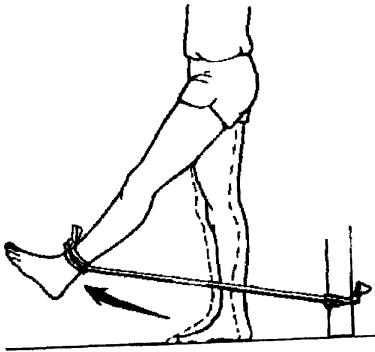
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



18- rm

1. Sente-se na borda de uma mesa.
2. Coloque um Peso de 1/2 kg no tornozelo.
3. Estique completamente a perna.
4. Mantenha por 10 segundos.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

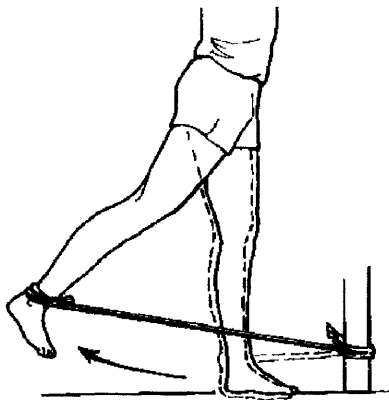
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



19- rp

1. Prenda a tira elástica num objeto firme e no tornozelo.
2. Leve a perna reta para a frente, como na figura.
3. Mantenha por 10 segundos e relaxe lentamente.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

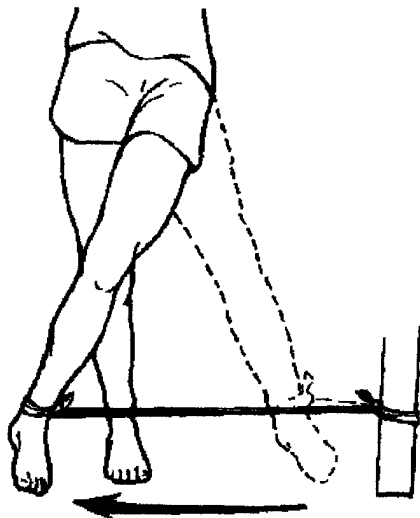
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



20- rp

1. Prenda a tira elástica num objeto firme e no tornozelo.
2. Leve a perna reta para trás, como na figura.
3. Mantenha por 10 segundos e relaxe lentamente.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

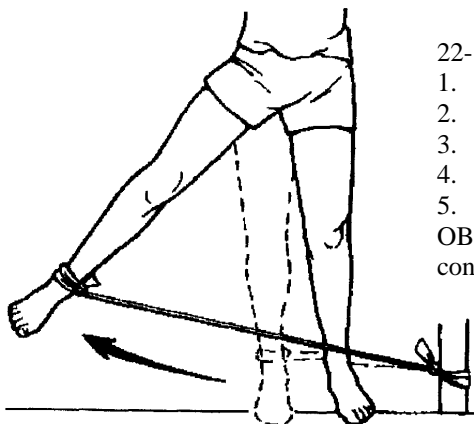
OBS.: Use sempre a carga recomendada pelo seu terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



21- rp

1. Prenda a tira elástica a um objeto firme e ao tornozelo.
2. Fique em pé com os dedos apontando à frente.
3. Cruze a perna presa à frente da outra.
4. Mantenha por 10 segundos e relaxe lentamente.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

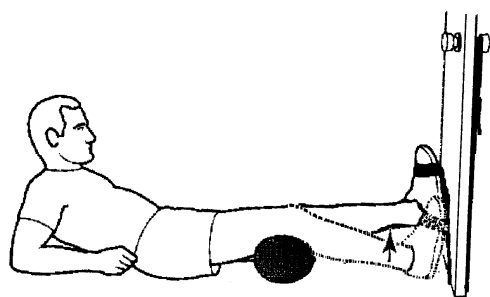
OB S.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



22- rp

1. Prenda a tira elástica a um objeto firme e ao tornozelo.
2. Fique em pé com os dedos apontando à frente.
3. Eleve o quadril para fora, sem deixar que ele se desloque para a frente.
4. Mantenha por 10 segundos e relaxe lentamente.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.

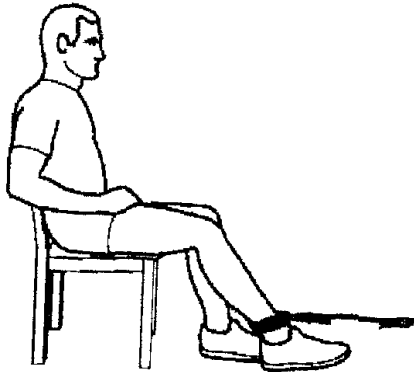


23- rp

- 1- Amarre uma tira elástica como na figura.
- 2- Deite-se de costas com uma toalha de banho enrolada debaixo do joelho.
- 3- Estique a perna até que ela fique reta.
- 4- Mantenha por 10 Segundos e relaxe devagar.
5. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.

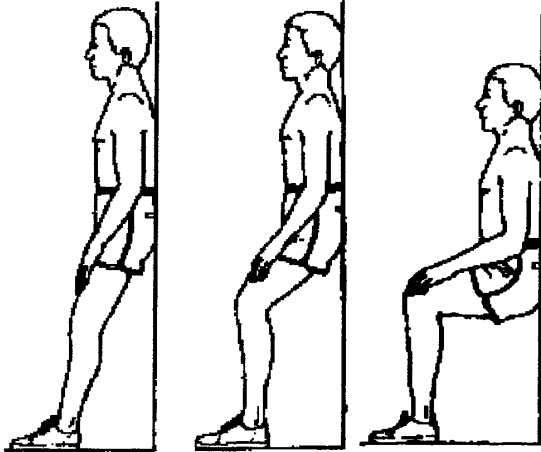
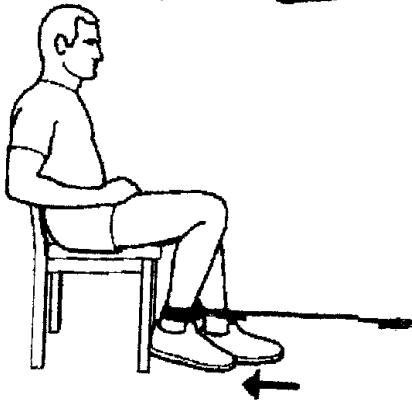




24- rp

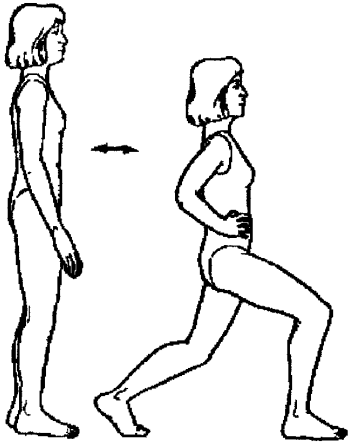
1. Prenda a tira elástica a um objeto firme, como uma Porta, e ao tornozelo.
2. Sente-se em unia cadeira e puxe a tira elástica até sentir uma boa resistência.
3. Mantenha por 10 segundos e relaxe.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



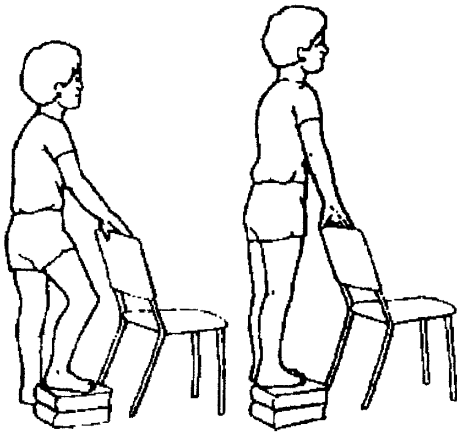
25- rp

1. Fique em pé com as costas contra a parede e os pés afastados na largura de seus ombros e a 40 cm da parede.
2. Lentamente, escorregue pela parede até ficar como se estivesse sentado numa cadeira.
3. Mantenha por 10 segundos e volte lentamente.
4. Repita 3 vezes. 1 ou 2 vezes ao dia.



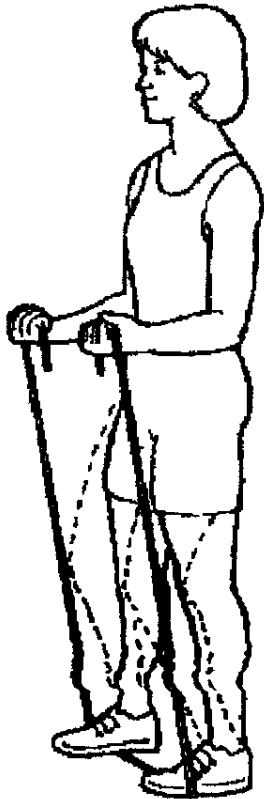
26- rm

1. Comece em pé e mantenha a coluna ereta, em posição neutra, ao longo de todo o exercício.
2. Coloque uma perna à frente e flexione-a lentamente.
3. Volte a ficar em pé devagar, fazendo os movimentos na ordem inversa.
4. Repita o exercício alternando os lados.
5. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



27- rp

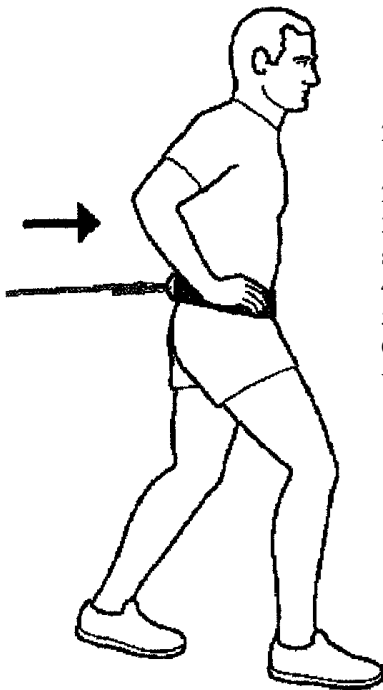
1. Empilhe livros no chão até 15 cm de altura, e apóie-se numa cadeira para ajudar a equilibrar-se.
2. Suba o degrau lentamente.
3. Desça devagar.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro lado.



28- rp

1. Fique em pé com os dois pés sobre a tira elástica como na figura.
2. Devagar, dobre os joelhos em 1/3.
3. Devagar, estire as pernas novamente.
4. Repita 5 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

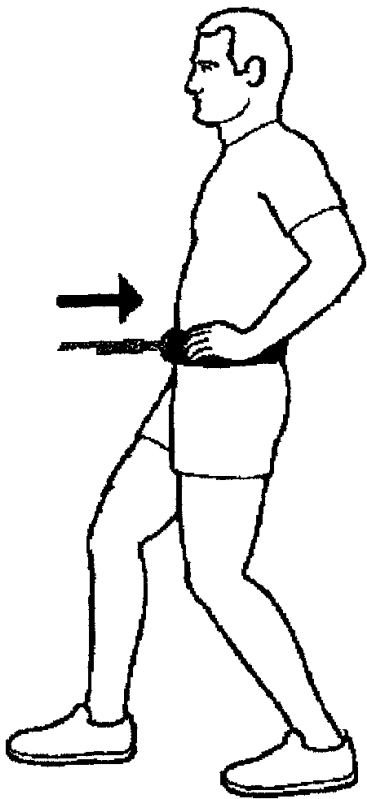
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



29- rp

1. Prenda a tira elástica a um objeto firme e à cintura (pode ser com um cinto).
2. Fique em pé, com as mãos na cintura.
3. Caminhe para a frente, esticando a tira elástica, até sentir uma resistência significativa, sem dobrar o corpo.
4. Volte à posição original.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

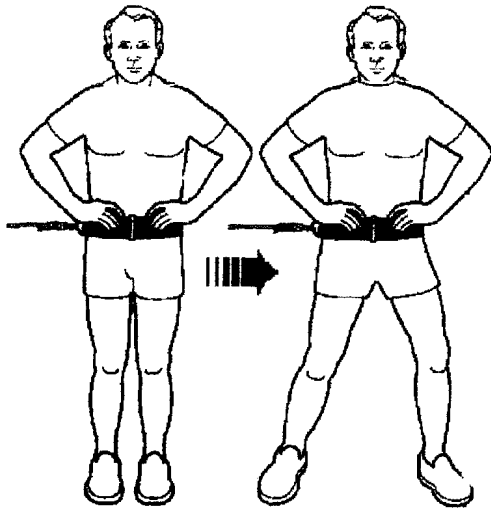
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



30- rp

1. Prenda a tira elástica a um objeto firme e à cintura (pode ser com um cinto).
2. Fique em pé, com as mãos na cintura.
3. Caminhe para trás, esticando a tira elástica, até sentir uma resistência significativa, sem dobrar o corpo.
4. Volte à posição original.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

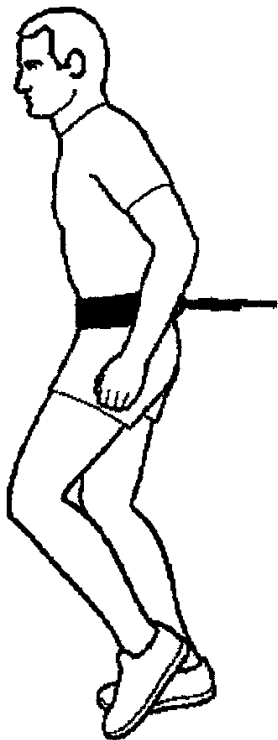
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



31- rp

1. Prenda a tira elástica a um objeto firme e à cintura (pode ser com um cinto).
2. Fique em pé, com as mãos na cintura.
3. Caminhe para o lado, esticando a tira elástica, até sentir uma resistência significativa, sem dobrar o corpo.
4. Volte à posição original.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com o outro lado.

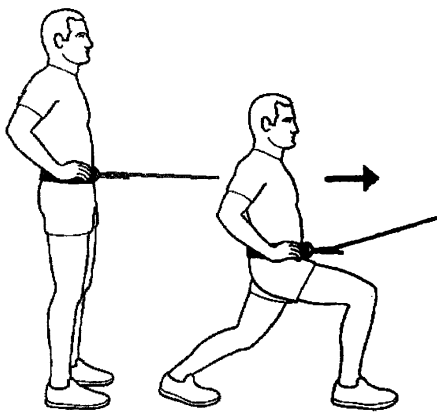
OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



32- rp

1. Prenda a tira elástica a um objeto firme e à cintura (pode ser com um cinto).
2. Afaste-se de frente até sentir unia resistência significativa.
3. Nesse lugar, trote sem sair do lugar por 10 segundos.
4. Repita 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.



33- rp

1. Prenda a tira elástica a um objeto firme e à cintura (pode ser com um cinto).
2. Afaste-se de lado até sentir uma resistência significativa.
3. Ponha a perna a exercitar para fora, uns 60 a 90 cm, e conforme o pé toca o chão, dobre a perna a uns 90°.
4. Estabilize-se e com um empurrão da perna, volte à posição original e relaxe.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

OBS.: Use a carga recomendada pelo terapeuta, ou poderá piorar sua condição em vez de melhorá-la.