

Clínica Deckers

Fisioterapia

Exercícios Terapêuticos para o Tornozelo

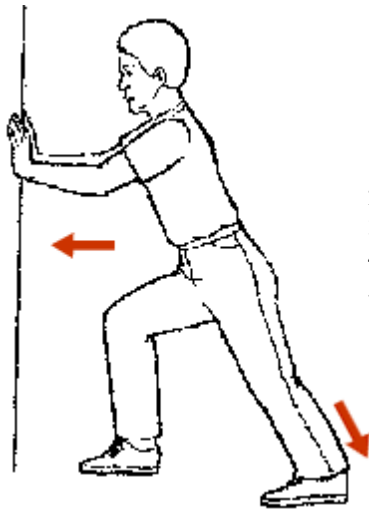
O QUE É.

Estes são alguns exercícios recomendados com mais frequência para a terapia do tornozelo. 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.

ESCLARECIMENTOS E RECOMENDAÇÕES:

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

1. Faça apenas os exercícios recomendados pelo terapeuta, na quantidade e intensidade indicados por ele. 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 exercício, entre em contato com o fisioterapeuta em vez de simplesmente interrompê-lo ou substituí-lo, Este caderno facilitará seu contato.
3. Pesos, tiras elásticas e outras cargas: use a carga recomendada, mesmo que pareça poder aumentá-la. Não fazendo assim você poderá estar piorando sua condição em vez de melhorá-la.
4. Use a dor como guia. Se a dor aumentar, pare o exercício e informe ao seu fisioterapeuta como ela começou.



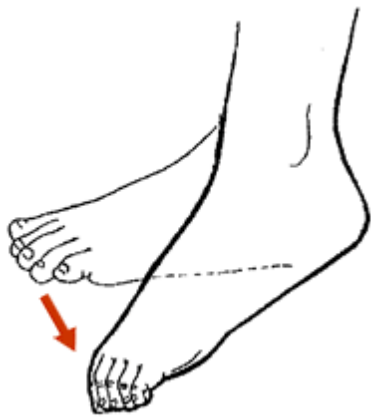
1. Posicione-se contra uma parede com um pé para trás como mostrado.
2. Aponte os dedos para a frente e o tornozelo apoiado no piso.
3. Apóie-se na parede até sentir alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia

1.al



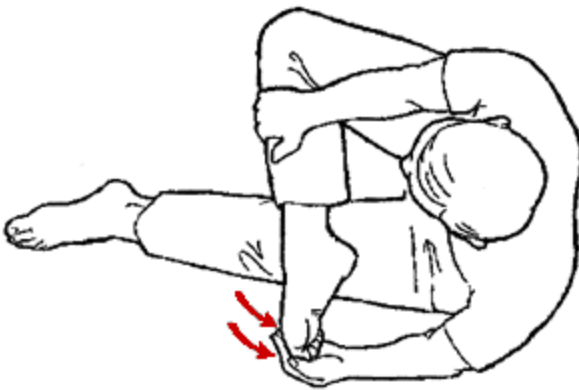
2. al

1. Dobre o tornozelo para cima tanto quanto possível.
2. Mantenha por 5 segundos.
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia,



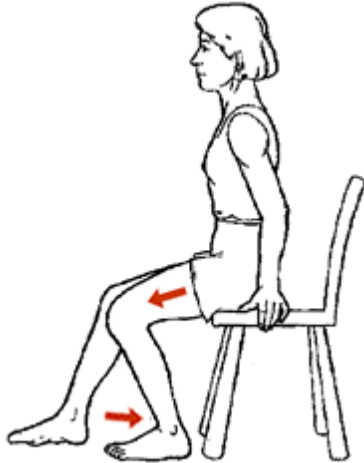
3. al

1. Dobre o tornozelo para baixo tanto quanto possível.
2. Mantenha por 5 segundos.
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



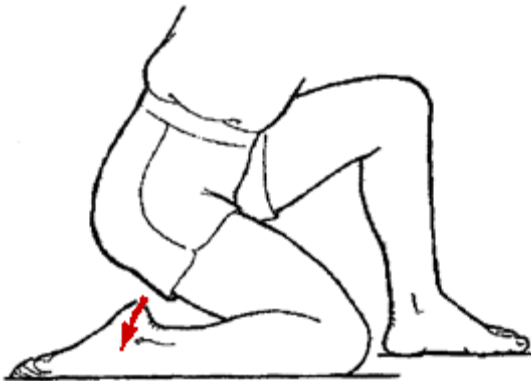
4. al

1. Sente-se como mostrado, puxando os dedos do **pé** até alongar.
2. Mantenha por 5 segundos.
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



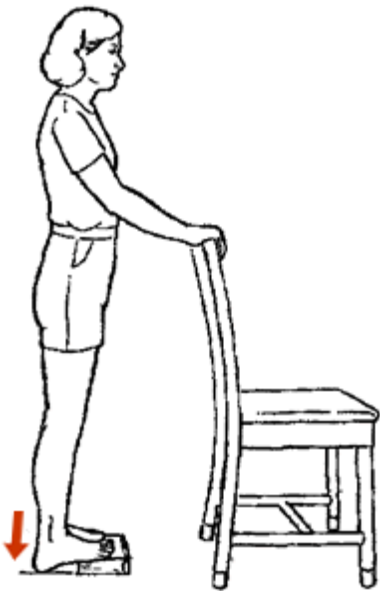
5. al

1. Sente-se ereto na beirada de uma cadeira, com um pé mais próximo dela.
2. Mantenha o pé apoiado totalmente no piso.
3. Mova esse pé com o joelho para a frente e para trás até alongar, mantendo-o em cada posição por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



6. am

1. Ajoelhe-se sobre uma perna, com o dedo apontado para trás, como mostrado.
2. Deixe o peso de corpo cair gradualmente até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
5. Repita com o outro pé.



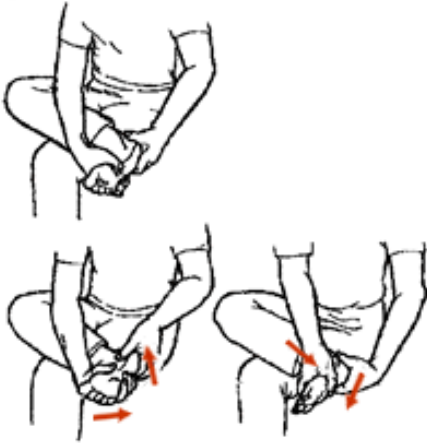
7. am

1. Apóie a frente dos pés sobre um livro ou bloco-, de modo que os tornozelos não toquem o chão, (Altura do livro ou bloco deve ser indicada pelo fisioterapeuta).
2. Apóie as mãos sobre algo sólido, como a cadeira mostrada ou parede.
3. Deixe seu corpo descer até sentir alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



8. am

1. Apóie a frente de um pé sobre um livro ou bloco, de modo que o tornozelo não toque o chão, (Altura do livro ou bloco deve ser indicada pelo fisioterapeuta).
2. Apóie as mãos sobre algo sólido, como a cadeira mostrada ou parede.
3. Deixe seu corpo descer até sentir alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.
6. Repita com o outro pé.



9. am

1. Sente-se com a perna cruzada e agarre o pé como mostrado.
2. Com a mão, vire o pé todo para cima até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Com a mão, vire o pé todo para baixo até alongar.
5. Mantenha por 5 segundos.
6. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



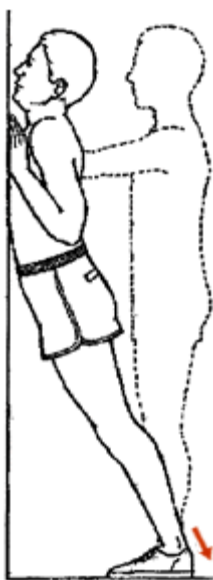
10. ap

1. Ajoelhe-se sobre uma perna, como mostrado, com o outro pé bem apoiado no chão.
2. Incline-se à frente até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos,
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



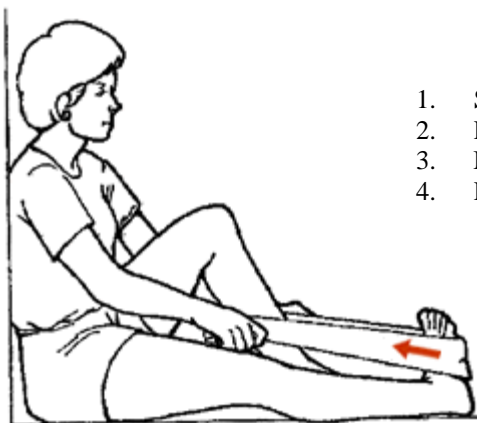
1. Ajoelhe-se sobre uma perna como mostrado, apoiando-se sobre o joelho e dedos do pé dobrados.
2. Apóie gradualmente o peso do corpo sobre a perna dobrada até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

11. ap



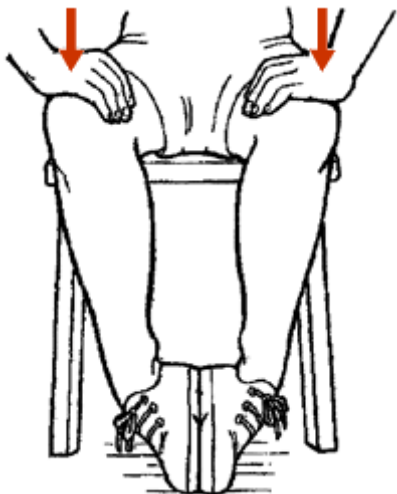
1. Posiciona seu corpo à distância de um braço da parede como mostrado.
2. Aponte os pés para a frente e apóie os calcanhares no chão.
3. Incline-se para a parede até alongar.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

12. ap



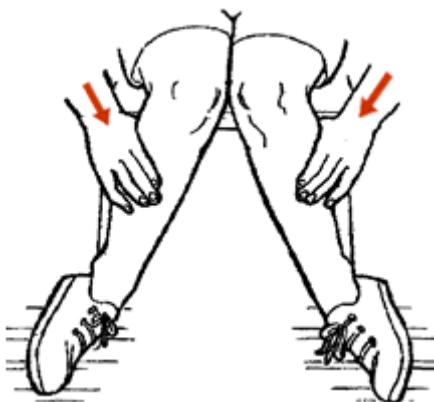
1. Sente-se no chão com uma toalha ou faixa ao redor do pé como mostrado.
2. Puxe a ponta do pé para seu corpo até alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

13. ap



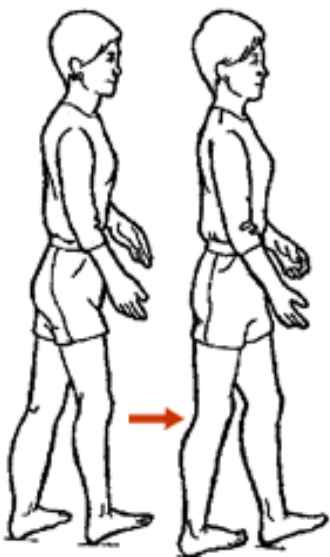
1. Sente-se com as solas dos pés voltadas para dentro, como mostrado.
2. Procure juntar os joelhos e empurre para baixo até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

14. ap



1. Sente-se com os joelhos juntos e as solas dos pés para fora, como mostrado.
2. Empurre para dentro e para baixo até sentir alongar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

15. ap



1. Caminhe sobre os calcanhares com os dedos do pé levantados. (Segure-se numa parede se necessário).
2. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

16. rl



1. Dobre o tornozelo para cima tanto quanto possível e mantenha por 5 segundos.
2. Depois, dobre o tornozelo para baixo tanto quanto possível e mantenha por 5 segundos.
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

17. ri



1. Mova seu tornozelo lentamente num grande círculo.
2. Repita na direção oposta.
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia,

18. ri



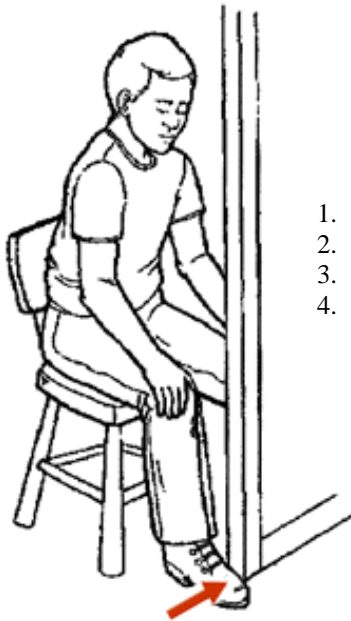
1. Comece com o pé apoiado no chão como mostrado.
2. Mantendo o calcanhar no chão, dobre a toalha repetidamente (1 dobra = 1 repetição).
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

19. ri



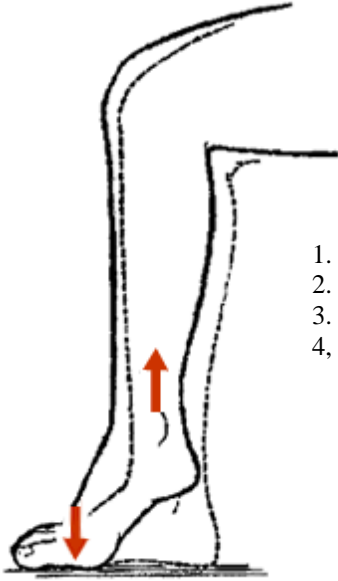
1. Sente-se numa cadeira com o lado externo do Pé contra a parede como mostrado.
2. Empurre o pé para baixo ao mesmo tempo que o força contra a parede.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

20. ri



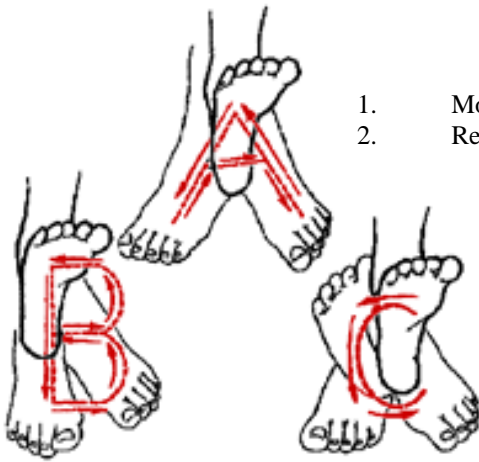
1. Sente-se numa cadeira com o lado interno do pé contra a parede como mostrado.
2. Empurre o pé para baixo ao mesmo tempo que o força contra a parede.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

21. rl



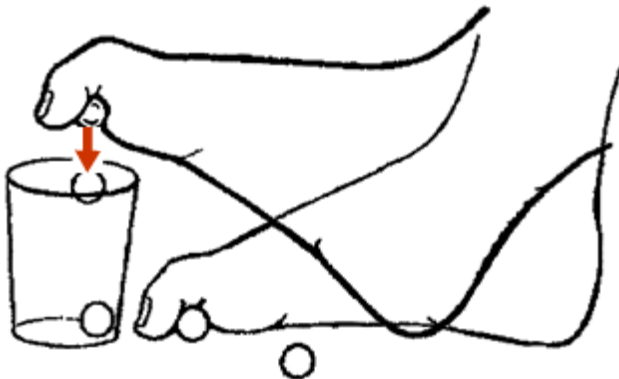
1. Sente-se numa cadeira com o pé apoiado no chão.
2. Empurre os dedos do pé para elevar o calcanhar como mostrado.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

22. rl



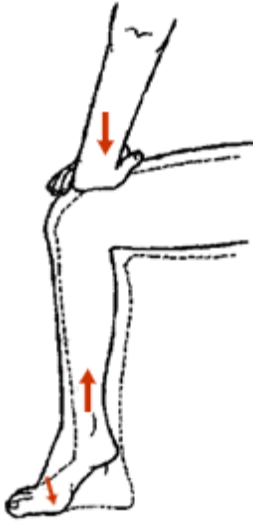
1. Mova seu tornozelo lentamente, desenhando as letras do alfabeto “de A até Z”.
2. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

23. rm



1. Comece com o pé apoiado no chão.
2. Usando os dedos do pé, pegue bolas de gude e coloque-as num copo.
3. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

24. rm



1. Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão e mãos sobre o joelho.
2. Empurre os dedos do pé para baixo para levantar o calcanhar, ao mesmo tempo que força seu corpo para a frente, aumentando a resistência.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

25. rm



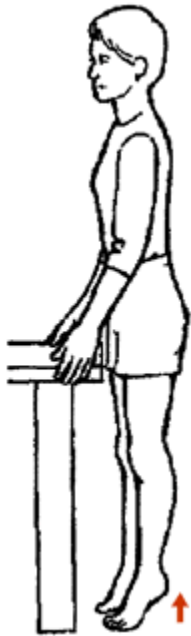
1. Sente-se numa cadeira com um punho entre os joelhos.
2. Vire as partes internas dos pés para cima, deixando as partes externas apoiadas no chão.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

26. mi



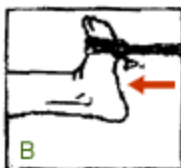
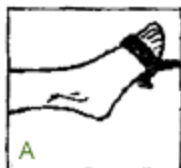
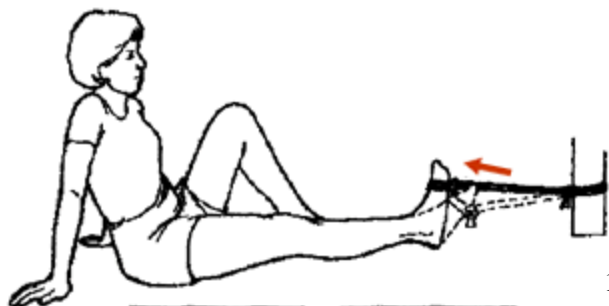
27. rm

1. Sente-se numa cadeira com um punho entre os joelhos.
2. Vire as Partes externas dos pés para cima, deixando as Partes internas apoiadas no chão.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



28. rm

1. Fique em pé com os pés separados uns 30 cm.
2. Eleve-se devagar sobre os dedos dos pés tanto quanto possível. Se necessário, ajude o equilíbrio segurando um objeto sólido.
3. Abtenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



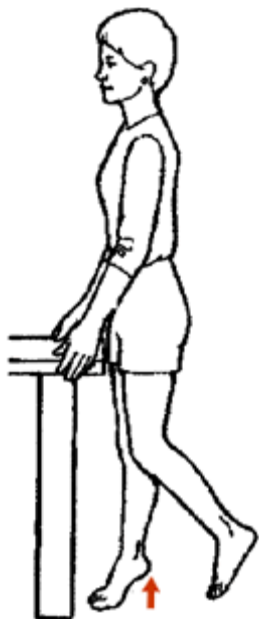
1. Amarre unia tira elástica a um objeto sólido e à ponta do pé como mostrado.
2. Dobre o pé em sua direção devagar.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes. 1 ou 2 vezes ao dia.

29. rm



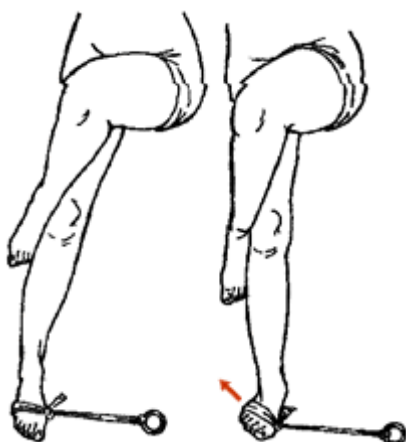
1. Sentado em unia cadeira, coloque uni pé sobre o outro.
2. Sem deixar que o pé de baixo se mova, force-o para cima contra o outro pé.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

30. rp



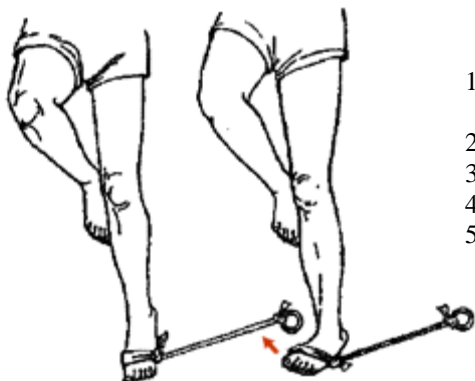
31. rp

1. Fique sobre um pé enquanto se segura num objeto sólido.
2. Eleve-o devagar em seus dedos do pé tanto quanto possível.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



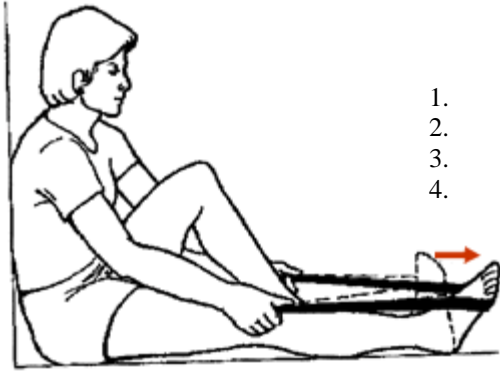
32. rp

1. Deite-se de costas com a tira elástica ancorada em um objeto sólido e amarrada num pé.
2. Dobre a perna oposta para estabilizar a perna em exercício.
3. Gire a ponta do pé para fora tanto quanto possível.
4. Mantenha por 5 segundos,
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



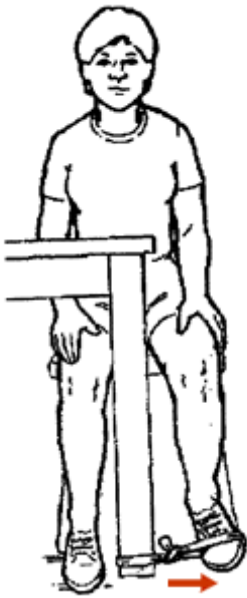
33. rp

1. Deite-se de costas com a tira elástica ancorada em um objeto sólido e amarrada num pé.
2. Dobre a perna oposta para estabilizar a perna em exercício.
3. Gire a ponta do pé para dentro tanto quanto possível.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.



1. Sente-se no chão, colocando a tira elástica como mostrado.
2. Empurre a tira elástica com o pé.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

34. rp



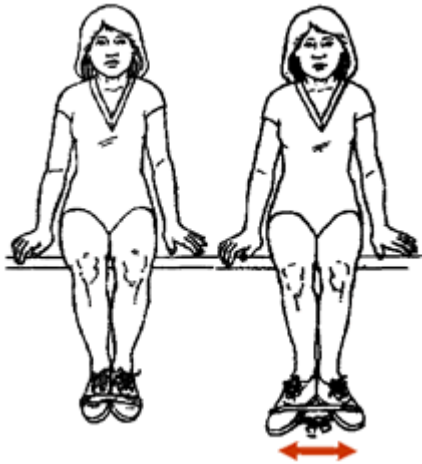
1. Sentado a mesa, monte a tira elástica como mostrado.
2. Sem mover o quadril ou joelho, mova o pé levantado para fora.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

35. rp



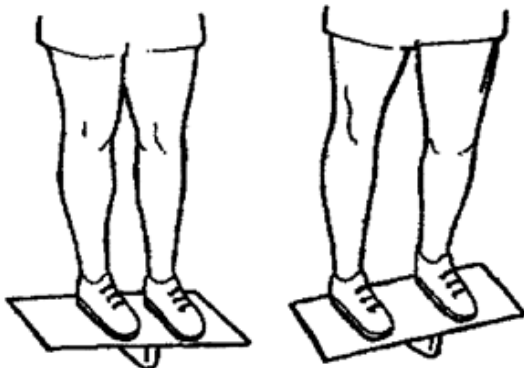
1. Sentado a uma mesa, monte a tira elástica como mostrado.
2. Sem mover o quadril ou joelho, mova o pé levantado para dentro.
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

36. rp



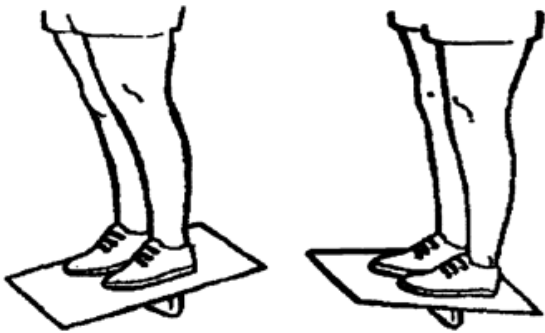
1. Sentado com os pés no ar e joelhos juntos, amarre uma tira elástica nos pés como mostrado.
2. Gire os pés para fora,
3. Mantenha por 5 segundos.
4. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

37. rp



1. Comece equilibrando-se sobre a prancha de equilíbrio ou disco, com os pés bem apoiados, como mostrado.
2. Mantendo os pés apoiados, movimente os tornozelos para balançar a prancha lentamente para um lado e o outro.
3. Tente evitar que as bordas do disco toquem o chão.
4. Faça por 1 minuto, 1 ou 2 vezes ao dia.

38. rp



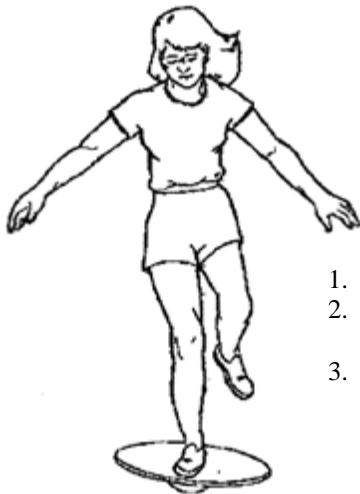
1. Comece equilibrando-se sobre a prancha de equilíbrio ou disco, com os pés bem apoiados, como mostrado.
2. Mantendo os pés apoiados, movimente os tornozelos para balançar a prancha lentamente para um lado e o outro.
3. Tente evitar que as bordas do disco toquem o chão.
4. Faça por 1 minuto, 1 ou 2 vezes ao dia.

39. rp



1. Fique em um pé com uma mão na parede como mostrado.
2. Apoiando todo o pé no disco, use o movimento do tornozelo para mover o disco em movimento circular:
3. Faça por aproximadamente 10 segundos, repetindo 3 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia.

40. rp



1. Fique em um pé sem apoiar a mão em nada.
2. Apoiando todo o pé no disco, use o movimento do tornozelo para mover o disco em movimento circular:
3. Faça por aproximadamente 10 segundos, repetindo 3 vezes, 1 ou 2 vezes

41. rp