

ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS INICIAIS PARA TORNOZELO E PÉ

() Compressa de Gelo por 20 minutos (usar proteção por baixo)

() Compressa quente (Bacia com água morna, bolsa térmica)

RECEITA gelo em Gel: 3 copos de água para ½ copo de álcool



1 - Deitado de barriga para cima, colocar pé/tornozelo inchado para cima. Manter 30 minutos. 2 vezes ao dia.

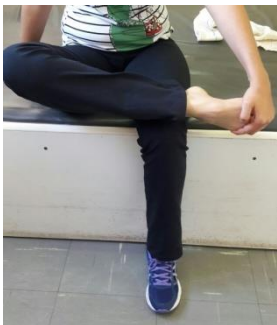


2 - Associar a elevação da perna ao gelo. Por 20 minutos. Realizar 3 vezes por dia.

Obs.: Não esquecer de colocar pano de proteção.



3 - Deitado com barriga para cima, coloque uma faixa no pé mantenha perna esticada por 30 segundos. Realizar nas duas pernas de 3 a 4 vezes.



4 - Sentado em uma cadeira, apoie o tornozelo a ser alongado no joelho oposto. Coloque a mão sobre a ponta do pé e puxe até sentir alongar, manter 30 segundos. Repetir de 3 a 4 vezes.



5 - Deitado de barriga para cima puxar a ponta do pé para cima e depois para baixo. Fazer 10 vezes.



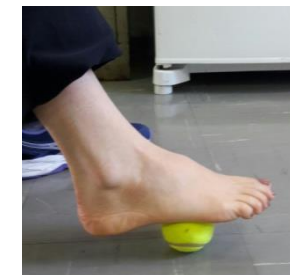
6 - Deitado de barriga para cima levar o pé para dentro e para fora. Fazer 10 vezes.



7 - Sentado em uma cadeira, com pés apoiados. Deslize o calcanhar para trás. Fazer 10 vezes.



8 - Sentado em uma cadeira, coloque uma toalha no chão e tente puxá-la com os dedos.9- Sentado em uma cadeira, com toalha abra e feche os dedos. Fazer 10 vezes.



9 - Sentado em uma cadeira deslize com auxílio de uma bolinha deslize o pé para frente e para trás. Fazer 10 vezes.