



CENTRO DE REABILITAÇÃO PROF. DR. FAUSTO DA CUNHA OLIVEIRA (RUA CONSTITUIÇÃO Nº1009)



ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS PARA JOELHO

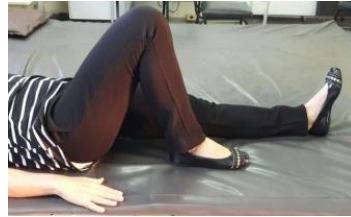
() Compressa de Gelo por 20 minutos

() Compressa quente 20 a 30 minutos

RECEITA gelo em Gel: 3 copos de água para 1 copo de álcool



1 - Sentado com a perna esticada, mobilizar a patela para um lado e para o outro.
Repita ___ vezes.



2 - Deitado de costas com as pernas esticadas, dobre e estique uma perna, e depois a outra.
Repita ___ vezes.



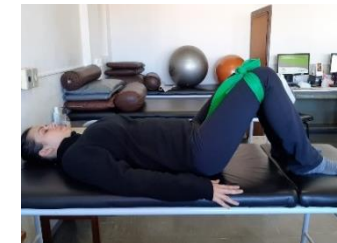
3 - Deitado de costas, uma perna dobrada e a outra esticada, elevar a perna esticada até a altura do joelho da perna que está dobrada.
Repita 10 vezes.



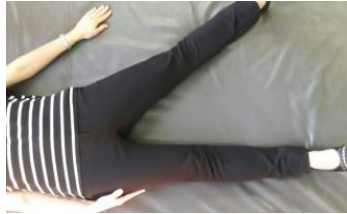
4 - Deitado de costas, com uma perna dobrada, colocar uma bola ou uma almofada embaixo do joelho esticado e apertá-la para baixo. Segure 6 segundos e solte.
Repita 10 vezes. Depois na outra perna.



5 - Deitado de costas com as pernas dobradas, colocar uma bola ou uma almofada entre os joelhos e apertá-la. Segure 6 segundos e solte.
Repita 10 vezes.



6 - Deitado de costas com as pernas dobradas, amarre os joelhos com uma faixa e tente abri-las, mantendo por 6 segundos.
Repita 10 vezes.



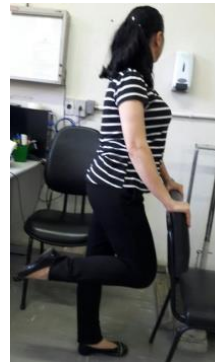
7 - Deitado de lado, dobre a perna de apoio e a de cima esticada. Eleve a perna esticada. Ou deitado de lado, abre e fecha a perna.
Repita 10 vezes. Vire para o outro lado e faça com a outra perna.



8 - Sentado, esticar e dobrar o joelho. Se não conseguir, pode deslizar o pé no chão ou sobre uma bola, para frente e para trás.
Repita 10 vezes.



9 - Sentar-se levantar devagar em uma cadeira, levando o tronco para frente. Se precisar, segure em algum lugar (mesa, janela, grade).
Repita 10 vezes.



10 - Em pé, com as mãos apoiadas, dobre e estique o joelho, a coluna deve permanecer reta durante o exercício.
Repita 10 vezes.



11 - Deitado de costas, coloque uma faixa em volta de um dos pés. Devagar puxe a faixa levantando a perna esticada.
Mantenha por 30 segundo e repita 3 vezes em cada perna.



12 - Deitado de lado, coloque uma faixa em volta do tornozelo da perna que está por cima, devagar, puxe a faixa levando o tornozelo em direção ao glúteo.
Mantenha 30 segundos.
Repita 3 vezes.