

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

O nível de dificuldade dos fortalecimentos deve se dar de forma gradual, aumentando o número de repetições e tensão do elástico de acordo com o grau, tipo de lesão e dor. Por isso, o ideal é que haja o acompanhamento de um fisioterapeuta, para que os exercícios sejam dosados de acordo com o quadro de lesão.

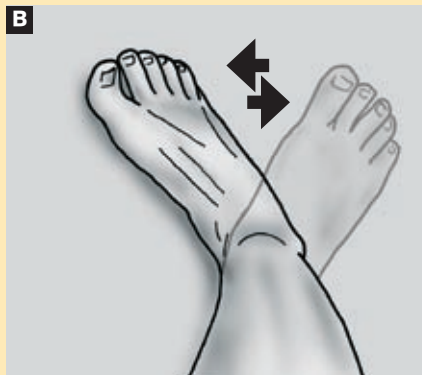
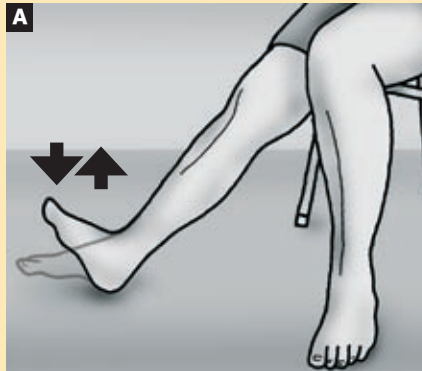
Você pode realizar os movimentos sugeridos sem o elástico (fase inicial com dor) de forma gradual, com poucas repetições, até atingir a série indicada nos exercícios. Quando chegar nestes números, passe para os exercícios com elástico, utilizando uma faixa elástica menos resistente no início, voltando a diminuir as repetições. Vá dificultando os exercícios, aumentando o número de repetições e a resistência do elástico, até chegar novamente ao número de repetições sugeridos.

FASE INICIAL (COM DOR) – SEM ELÁSTICO

Estes exercícios devem ser feitos na sua amplitude total de movimento, ou seja, tente fazer o movimento completo levando a ponta do pé o quanto conseguir próximo à “canela” ou ao chão e assim por diante...

1 Fortalecimento da panturrilha (porção mais superficial) e região anterior da perna: sentado numa cadeira, com o calcanhar apoiado no chão e joelho esticado, faça movimentos de dobrar e esticar o tornozelo levando os dedos em direção à “canela” (**figura A**) e ao chão lentamente, considerando o movimento de ida e volta como uma repetição. Recomendação: 2 séries de 30 repetições.

2 Fortalecimento da musculatura lateral e medial do tornozelo: sentado numa cadeira com o calcanhar apoiado no chão, dobre o tornozelo levando os dedos em direção à “canela” e mantendo esta posição, faça movimentos levando a ponta do



pé para fora (**figura B**) e para dentro lentamente, considerando uma repetição o movimento completo (fora e dentro). Recomendação: 3 séries de 30 repetições.

FASE MAIS AVANÇADA – COM ELÁSTICO

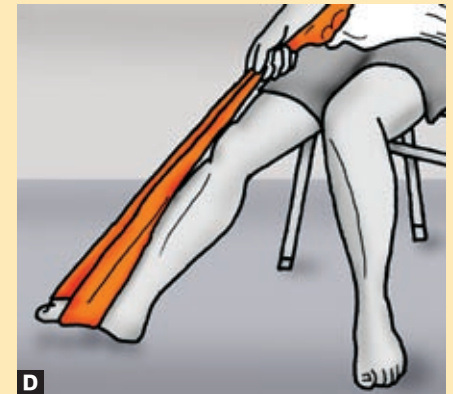
Atenção: você deverá regular a tensão do elástico (lugar do nó) devido a mudança na distância dos pés em cada exercício.

1 Fortalecimento da panturrilha (porção mais superficial): sentado numa cadeira, com o calcanhar apoiado



do no chão, passe uma faixa elástica na planta do pé e mantenha o joelho esticado. Segure firmemente as pontas do elástico, mantendo-o tensionado e faça movimentos de “acelerar”, levando os dedos em direção ao chão (**figura C**) e relaxe. É importante que a volta do movimento (relaxamento) seja lenta, para que o músculo seja trabalhado de forma correta. Recomendação: 3 séries de 30 repetições.

2 Fortalecimento da panturrilha (porção mais profunda): sentado numa cadeira, com o calcanhar apoiado no chão, passe uma faixa elástica na planta do pé e mantenha



o joelho levemente dobrado. Segure firmemente as pontas do elástico, mantendo-o tensionado e faça movimentos de “acelerar”, levando os dedos em direção ao chão (**figura D**) e relaxe. É importante que a volta do movimento (relaxamento) seja lenta, para que o músculo seja trabalhado de forma correta. Recomendação: 3 séries de 30 repetições.

3 Fortalecimento da musculatura lateral do tornozelo: sentado numa cadeira, com a faixa elástica amarrada em círculo não muito largo, coloque o elástico apoiado nas laterais dos pés, próximo aos dedos, mantendo uma certa tensão. Deixe o calcanhar apoiado no chão, dobre o tornozelo levando os dedos em direção à “canela” e faça força para levar a ponta do pé para fora, empurrando o elástico, em conjunto com o movi-