

EXERCÍCIOS PARA MELHORAR SUA DOR NO JOELHO

A execução dos exercícios deste manual irá levar apenas alguns minutos. Fazê-los uma vez ao dia, todos os dias, é um bom começo.

Coloque uma compressa com gelo por 20 minutos ao redor do joelho ao final da execução desta série de exercícios.

Tenha paciência. A dor femoropatelar é difícil de tratar e seu(s) joelho(s) não ficará (ão) bem da noite para o dia. Mantenha essa série diariamente durante 8 semanas e então agende uma consulta para reavaliarmos seu(s) joelho(s).

1. *ALONGAMENTO DE GLÚTEOS E BANDA ÍLEO TIBIAL (a figura ilustra o lado esquerdo):* Posicione-se como na figura. Gire seu tronco para o lado esquerdo e use seu braço direito para puxar sua perna esquerda. Você sentirá que sua nádega e a parte externa de sua coxa estão sendo esticadas. Mantenha o alongamento por 10 segundos. Repita 5 vezes para cada lado intercalando-os.]



2. *ALONGAMENTO DOS ÍSQUIOTIBIAIS:* Posicione-se como na figura abaixo. Coloque uma faixa por trás do seu pé esquerdo e segurando a faixa com as duas mãos erga a perna esquerda o mais alto que conseguir sem dobrar os joelhos. Mantenha a perna que está com a faixa, bem esticada, sem dobrar o joelho. Você sentirá a parte de trás de sua coxa sendo esticada. Mantenha-se nesta posição por 10 segundos. Repita 5 vezes para cada lado intercalando-os.



3. *ALONGAMENTO DE QUADRIS E GLÚTEOS:* (A figura demonstra o lado esquerdo). Posicione-se como abaixo, com sua perna esquerda sobre sua perna direita, e coloque suas mãos sobre o seu joelho esquerdo. Puxe seu joelho lentamente para você enquanto sentado com o tronco ereto. Mantenha-se nesta posição por 10 segundos e então relaxe. Repita 5 vezes para cada lado intercalando-os.



4. *ALONGAMENTO DA BANDA ÍLEOTIBIAL* (a figura ilustra o lado direito): Posicione-se como na ilustração abaixo, com sua perna esquerda cruzando na frente de sua perna direita. Coloque sua mão esquerda na cintura e estique seu braço direito para frente e em direção ao lado esquerdo. Você sentirá que a parte externa de sua coxa direita estará sendo esticada. Mantenha-se nesta posição por 10 segundos. Repita 5 vezes para cada lado intercalando-os.



5-*ALONGAMENTO DA PANTURRILHA*: Posicione-se contra a parede conforme a figura abaixo (a figura demonstra o exercício para o lado esquerdo). Mantenha seu calcanhar esquerdo no chão para sentir sua panturrilha esticada, flexione o seu joelho direito e aproxime o corpo da parede a sua frente. Mantenha esta posição por 10 segundos. Repita 5 vezes para cada lado intercalando-os.



6. *FORTALECIMENTO ISOMÉTRICO DO QUADRÍCEPS*: Posicione-se como mostrado abaixo. Pressione sua coxa esquerda contra o chão ou contra uma almofada por 15 segundos e então relaxe. Faça 5 vezes em cada lado intercalando- os.



7. *FORTALECIMENTO QUADRÍCEPS*: Elevação da perna estendida. Posicione-se como mostrado abaixo. Mantenha sua perna esquerda há aproximadamente 10 cm do chão, mantendo-a contraída e puxando o seu pé esquerdo na sua direção. Segure nesta posição por 10 segundos e então abaixe sua perna lentamente. Repita 5 vezes para cada lado intercalando-os.



8. **FORTALECIMENTO DE ADUTORES DO QUADRIL:** Posicione-se deitado no chão, com os joelhos flexionados e aperte uma bola de borracha entre os seus joelhos. Mantenha apertando por 10 segundos. Repita 5 vezes para cada lado intercalando-os. (Se você não tiver uma bola de borracha, ponha uma almofada ou um travesseiro entre os seus joelhos e aperte).



9. **FORTALECIMENTO DE ABDUTORES DO QUADRIL:** A figura ilustra o exercício para o lado esquerdo numa visão de frente e de perfil. Posicione-se como mostrado abaixo, mantendo sua perna esquerda com o joelho levemente flexionado. Lentamente levante seu pé direito do chão e flexione seu joelho esquerdo até cerca de 30 graus, mantenha-se nesta posição por 10 segundos, e então lentamente abaixe seu pé novamente e estique suas pernas. Repita 5 vezes para cada lado intercalando-os. Não incline sua bacia para os lados e nem gire seu joelho durante a flexão.



Dr. André Vilela

***Cirurgia do joelho-
Vídeoartroscopia***

Trauma do esporte