

Coxatrose

01. Extensores da anca

Posição: prono com as pernas estendidas.

Realização: elevar a perna em extensão. Manter 5-7 segundos e relaxar.

Executar: 8-12 repetições 1 vez por dia, todos os dias.

02. Abdutores da anca

Posição: decúbito lateral.

Realização: separe o membro inferior em extensão. Mantenha 5-7 segundos.

Execute: 8-12 repetições 1 vez por dia, todos os dias.

03. Elevação do membro inferior com o joelho em extensão

Posição: supino com membro inferior contralateral flectido e outro membro trabalhando em extensão.

Realização: levante a perna em extensão completa. Mantenha 5-7 segundos e relaxe.

Execute: 8-12 repetições 1 vez por dia, todos os dias.

04. Elevação da pelve

Posição: supino com os membros inferiores flectidos.

Realização: levante pelve, tanto quanto possível. Mantenha 5-7 segundos e relaxe.

Execute: 8-12 repetições 1 vez por dia, todos os dias.

05. Rotação externa da Anca

Posição: em decúbito dorsal com o membro afectado flectido e o outro em extensão.

Realização: rotação externa da perna flectida. Manter 20-30 segundos e retornar à posição inicial.

Execute: 3-4 repetições por dia 1 vez por dia.

06. "Press" em Parede

Posição: supino, com o pé do lado afectado apoiado sobre uma bola terapêutica. Com ligeira flexão joelho.

Realização: iniciar extensão do joelho pressionando a bola. Manter alguns segundos e retornar lentamente à posição inicial.

07. Extensão contra-resistência

Posição: em pé com discreta flexão da perna afectada. Com banda elástica em contra-resistência.

Realização: iniciar extensão do joelho com apoio permanente dos pés no solo. Manter alguns segundos e retornar lentamente à posição inicial.

08. Flexão da Anca

Posição: supino com os membros inferiores flectidos

Realização: flexão dos membros inferiores trazendo o joelho em direção ao peito e manter 20-30 segundos.

Execute: 3-4 reps por dia. Uma vez por dia.

09. Alongamento dos Isquiotibiais

Posição: supino com as pernas flectidas

Realização: flexão anca a 90°, extensão do joelho (ponta dos dedos máxima apontando para baixo), flexão da anca.

Execute: mantenha 20-30 segundos, 3-4 repetições por dia.

10. Alongamento Flexores Anca

Posição: em decúbito ventral com os membros inferiores extensão.