

Dor anterior do Joelho

01. Isométricos do quadrícipital

Posição: supino, joelho afectado estendido com toalha na região posterior.

Realização: fixar o calcanhar à cama e executar a extensão do joelho simultaneamente, pressionando a toalha (dorsiflexão do tornozelo simultânea). Manter alguns segundos e retorne lentamente à posição inicial.

02. Isotónicos quadrícipital

Posição: supino, flexão do joelho afectado sobre uma cunha.

Realização: fazer até extensão completa joelho. Manter alguns segundos e retornar lentamente à posição inicial. Pode ser feito usando banda elástica na região do tornozelo.

03. Elevação da perna em extensão

Posição: supino. Ambos os joelhos estendidos.

Realização: combinar a flexão dorsal do tornozelo com a elevação da perna (em extensão do joelho). Manter alguns segundos e retornar lentamente à posição inicial. Pode ser feito usando banda elástica na região do tornozelo.

04. Agachamento em Parede ("Squats")

Posição: em pé com as costas contra a parede e os pés muito ligeiramente à frente.

Realização: iniciar discreta flexão joelhos simulando o gesto de "squats". Manter alguns segundos e retornar lentamente à posição inicial.

05. Step Lateral

Posição: com um pequeno degrau apoiar o pé da perna afectada.

Realização: iniciar com a saída lateral da perna saudável descendo lentamente até atingir o solo com pé lado bom. Manter alguns segundos e retornar lentamente à posição inicial.

06. "Press" em Parede

Posição: supino, com o pé do lado afectado apoiado sobre uma bola terapéutica. 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.