

# Entorse Tornozelo

### Exercícios de fortalecimento

#### 01. Exercício isométrico em eversão

**Objectivo:** reforço eversores.

**Posição:** sentado com tornozelo e pé no chão.

**Realização:** mantendo o calcanhar no solo realizar ligeira flexão dorsal. A partir desta posição empurrar contra um objecto fixo colocado do lado de fora do pé.

Duração e frequência. Mantendo a posição 5 segundos; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições; realizando 2-3 vezes por dia.

Os exercícios isométricos também são realizados em dorsiflexão e flexão plantar, embora não incluídos no programa.

#### 02. Isométrico inversão

**Objectivo:** reforço inversores

**Posição:** sentado com tornozelo e pé no chão.

**Realização:** mantenha o calcanhar no chão e fazer uma ligeira flexão dorsal. A partir desta posição empurrar contra um objecto fixo, colocado no lado de dentro do pé.

Duração e frequência. Manter a posição 5 segundos; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições; realizando 2-3 vezes por dia.

#### 03. Isotónico flexão plantar

**Objectivo:** reforço flexores plantares.

**Posição:** sentado com o joelho estendido, o calcanhar no chão e tornozelo em neutro.

Banda elástica em torno da parte dianteira do pé, segurando as pontas com as mãos

**Realização:** empurrar tornozelo para baixo enquanto puxa a banda.

Duração e frequência. Manter a posição 5 segundos; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições, 2-3 vezes por dia.

#### **04. Isotônico em dorsiflexão**

**Objectivo:** reforço flexores dorsais.

**Posição:** sentado com o joelho estendido, o calcanhar no chão e tornozelo em neutro.

**Realização:** A banda elástica é colocada ao redor da parte dianteira do pé, segurando as extremidades com um nó, a um objeto fixo.

**Duração e frequência:** manter a posição 5 segundos; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições, 2-3 vezes por dia

#### **05. Isotônico em eversão**

**Objectivo:** reforço eversores.

**Posição:** sentado com o joelho dobrado. A banda elástica é colocada à volta do antepé.

A banda segurada ao chão pelo pé oposto com as mãos a segurar as extremidades.

**Realização:** mantendo o calcanhar no chão realizar eversão contra-resistência da banda elástica.

**Duração e frequência:** manter a posição 5 segundos; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições; realizando 2-3 vezes por dia.

#### **06. Isométrico inversão**

**Objectivo:** reforço inversores

**Posição:** sentado com tornozelo e pé no chão.

**Realização:** mantenha o calcanhar no chão e fazer uma ligeira flexão dorsal. A partir desta posição empurrar contra um objecto fixo, colocado no lado de dentro do pé.

**Duração e frequência:** manter a posição 5 segundos; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições; realizando 2-3 vezes por dia.

### **Exercícios proprioceptivos**

#### **07. Apoio na monopodal chão**

**Objectivo:** treino de equilíbrio e coordenação.

**Posição:** em pé, com os dois pés no chão.

**Realização:** Apoiado somente no tornozelo afectado – apoio monopodal

**Duração e frequência:** manter a posição 5 segundos; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições, 2-3 vezes por dia.

#### **08. Apoio monopodal sobre uma superfície irregular (por exemplo, uma almofada)**

**Objectivo:** treino de equilíbrio e coordenação.

**Posição:** Em pé, com os dois pés sobre a almofada.

**Realização:** O mesmo que no ano anterior.

**Duração e frequência:** manter a posição 5 segundos; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições; realizando 2-3 vezes por dia.

#### **09. Apoio monopodal com desequilíbrios.**

**Objectivo:** treino de equilíbrio e coordenação.

**Posição:** apoio monopodal da perna afectada. Segurando um objecto de 1 a 3 quilos na mão.

**Realização:** mantendo apoio do tornozelo afectado mover o objecto a partir de um lado para o outro, em frente e atrás do corpo.

**Duração e frequência:** pode contar entre 5 e 10 vezes que o objecto passe na frente do corpo; voltar para a posição inicial

**Repetições:** 10 repetições; realizando 2-3 vezes por dia.

#### **10. Apoio monopodal criando desequilíbrios para um estágio mais avançado.**

**Objectivo:** treino de equilíbrio e coordenação.

**Posição:** pé com membro inferior afectado sobre uma almofada. Banda elástica fixada ao tornozelo e fixa num objecto.

**Realização:** mova perna não afectada para a frente e para trás, enquanto a perna afectada está apoiada. O joelho, em estágios avançados, pode ser flectido durante a realização do exercício. Ela começa lentamente e progride a maior velocidade de execução.

**Duração e frequência:** 5 e 10 vezes que o membro não-afetado se mova para frente ou para trás; voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições; realizando 2-3 vezes por dia.

#### **11. O exercício com bola e apoio monopodal**

**Objectivo:** treino de equilíbrio e coordenação.

**Posição:** em pé com uma perna afectada em apoio monopodal.

**Realização:** Lançar uma bola para a parede com membro inferior afectado em apoio monopodal. O joelho pode permanecer flectidos durante a realização do exercício. Começar lentamente e progredir aumentando a velocidade de execução e distância de arremesso.

**Duração e frequência:** 5 e 10 vezes lançamentos, voltar para a posição inicial.

**Repetições:** 10 repetições; realizando 2-3 vezes por dia.