

Fasceíte plantar

01. Estiramento com banda

Posição: paciente sentado na cama com o membro inferior em extensão. Coloque uma cbanda em volta da planta do pé e segurar cada extremidade com uma mão.

Realização: puxar a banda para dorsiflexão do tornozelo sem dobrar o joelho. Manter a 10 -20 segundos.

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

02. Alongamento em extensão dos dedos

Posição: sentado numa cadeira com pé acima do joelho contralateral.

Realização: com a mão esticar os dedos para flexão dorsal. Manter 10 segundos.

Repetições: 10 repetições; realizando, 3 vezes por dia.

03. Alongamento em extensão dos dedos. Comprovação

Posição: sentado numa cadeira com pé acima do joelho contralateral.

Realização: com a mão esticar os dedos para flexão dorsal. Com o polegar da mão contrária percorrer a fascia plantar de modo a comprovar o aumento da tensão provocada pelo exercício. Manter 10 segundos.

Repetições: 10 repetições, 3 vezes por dia.

04. Dorsiflexão do tornozelo

Posição: paciente sentado numa cadeira. Pé apoiado no chão.

Realização: sem levantar o calcanhar do chão fazer dorsiflexão do tornozelo. Manter 10 segundos.

Repetições: 10 repetições, 2-3 vezes por dia

05. Extensão dos dedos

Posição: paciente sentado em uma cadeira com pé apoiado no chão.

Realização: sem levantar ou o calcanhar ou a planta do pé, fazer extensão dos dedos dos pés. Manter 10 segundos.

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

06 . Tonificação dos músculos intrínsecos

Posição: paciente sentado numa cadeira. Pé apoiado no chão sobre uma toalha.

Realização: Sem levantar o calcanhar realizar “apanhar” a toalha com os dedos

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

07. Alongamento gastrocnêmios

Posição: paciente em pé com as mãos na parede. Membro inferior afectado (atrás) com o joelho estendido e o outro membro inferior (à frente) com o joelho flectido.

Realização: levar o tronco para frente sentindo tensão na parte de trás do membro ao esticar. Não elevar o calcanhar do chão ou dobrar o joelho. Manter 10 segundos e voltar à posição inicial.

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

08. Alongamento músculo solear

Posição: paciente em pé com as mãos na parede. Membro inferior afectado (atrás) com o joelho estendido e o outro membro inferior (à frente) com o joelho flectido.

Realização: levar o tronco para frente sentindo tensão na parte de trás do membro ao esticar. Não elevar o calcanhar do chão. Manter 10 segundos e volte à posição inicial.

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

09. Alongamento do Tendão de Aquiles

Posição: em pé, dedos apoiando num degrau de modo que o calcanhar não esteja apoiado.

Realização: Lentamente deixar o calcanhar ir a baixo. Manter 10-20 segundos.

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