

Gonartrose

01. Flexão do tornozelo

Posição: sentado no chão com as pernas esticadas e os dedos apontando para cima.

Realização: cada tornozelo dobra (extende e flexão) apontando dedos para cima e para baixo.

Repetições: repetir 5 vezes. O exercício aumenta gradualmente até 20 vezes com cada perna.

02. Extensão joelho (deitado)

Posição: deitado, levantar a perna para cima de modo que a coxa fique perpendicular ao corpo (pode ajudar coxa com as mãos).

Realização: cada perna é esticada (joelho estendido), tanto quanto possível para colocá-la em linha reta. alongamento realizado cinco segundos.

Repetições: repetir cinco vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumentar até 20 vezes cada uma.

03. Flexão do joelho em posição frontal

Posição: prono.

Realização: dobrar o joelho quanto possível até a nádega com o pé de 90 ° e voltar à horizontal, isto é, o chão. Repete-se cinco vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumentar até 20 vezes cada uma.

Este exercício tem como objetivo fortalecer os músculos isquiotibiais e foi incluído para compensar os exercícios de fortalecimento do quadrípital.

04. Isométricos de quadríceps

Posição: sentado no chão, com as pernas ligeiramente flexionados, dedos apontando para cima e com uma toalha enrolada sob o joelho para manter uma ligeira curvatura no mesmo.

Realização: O lado de trás do joelho irá forçar contra o chão, esmagando a toalha, apertando os músculos da coxa. Esta posição é mantida durante 5 segundos e repetida 5 vezes. O mesmo exercício é repetido com a outra perna e gradualmente aumentar 20 vezes com cada um deles.

05. Extensão do joelho (últimos 30 graus)

Posição: sentado no chão, com as costas contra a parede, com as pernas esticadas para a frente e os dedos apontando para cima. Colocar uma toalha enrolada sob.

Realização: extensão do joelho mantendo contato da parte de trás com toalha enrolada, manter 5 segundos.

Repetições: repete-se cinco vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumentar 20 vezes cada uma.

06. Flexão do joelho na posição de pé

Este exercício fortalece os músculos isquiotibiais..

Posição: apoio com uma mão em uma parede e apoiado no chão sobre uma só perna.

Realização: com a outra perna (não apoiada), o pé é mantido a 90° e fazer flexão do joelho.

Repetições: repete-se cinco vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumenta 20 vezes cada uma.

07. Extensão do joelho (sentado)

Posição: sentado numa cadeira mantendo coxas na cadeira bem apoiadas.

Realização: o joelho é estendido (esticado) com o pé a 90 graus. A posição é mantida 5 segundos.

Repetições: repete-se cinco vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumentar 20 vezes cada uma.

06. Flexão cruzada das pernas (deitado)

Posição: prono (deitado de bruços), cruzar a perna direita sobre a esquerda.

Realização: mantendo a 90° os pés, dobrar o joelho esquerdo em direção nádega direita auxiliado pela perna direita. Repete-se 5 vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumenta 20 vezes com cada perna (trocar de pernas).

09. Extensão do joelho com resistência banda elástica

Posição: sentado numa cadeira com as pernas ligeiramente afastadas e um elástico a unir os tornozelos. Coxas bem apoiadas na cadeira para impedir o movimento da anca.

Realização: Extensão da perna mantendo o outro tornozelo na posição inicial e ambos os tornozelos a 90 graus. a posição é mantida cinco segundos. Repete-se cinco vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumentar 20 vezes cada uma. Ao longo dos meses, o doente deve aumentar a resistência da fita elástica, aproximadamente a cada 3 meses.

Este exercício não deve ser mantido mais de 5 segundos devido a possíveis restrições que pode causar a pressão da banda na vascularização dos membros inferiores.

10. Extensão do joelho com almofada

Posição: sentado no chão, com as costas contra a parede e com os dedos apontando para cima. colocar debaixo do joelho uma toalha enrolada.

Realização: colocar uma almofada sobre o tornozelo e perna e fazer extensão do joelho sempre apoiado na toalha. A posição é mantida 5 segundos.

Repetições: repete-se cinco vezes com cada uma das pernas e gradualmente aumentar 20 vezes cada uma.

11. Subindo e descendo um degrau

Posição: este exercício envolve subir e descer um degrau e pode ser feito no início de uma escada.

Realização: começar a subir com o pé direito, seguido de pé esquerdo e depois para baixo primeiro com o pé direito. Tudo é repetido a começar com o pé esquerdo. Realizada 5 vezes no início e aumentar para 20 vezes.

O corrimão pode ser usado para apoiar mas não para a propulsão.

Este exercício aeróbico pode ter um impacto sobre o sistema cardiovascular, em virtude da faixa etária de alguns pacientes, o que deve ser feito com precaução. Os pacientes podem repousar entre cada exercício se necessário.

PROGRAMA DOMICILIARIO DE EXERCICIOS NA GONARTROSE

(sequência de 13 meses)

Do 0 ao 1º mês - Exercício 1 e 2 (ver acima)

Do 2º ao 4º mês - Exercício 2, 3, 4, 5 (ver acima)

Do 5º ao 7º mês - Exercício 4, 5, 6, 7 (ver acima)

Do 8º ao 10º mês - Exercício 4, 8, 9, 10 (ver acima)

Do 11º ao 13º meses - Exercício 4, 8, 9, 10, 11 (ver acima)