

Prótese anca

01. Movimento Tornozelo

Posição: supino com membro inferior em extensão.

Realização: alternar dorsiflexão e flexão plantar do tornozelo.

Executar: 20 repetições. A cada 3 horas por dia. Todos os dias.

02. Flexão Anca

Posição: supino com membro inferior em extensão.

Realização: flexão do membro inferior levando o joelho ao peito sem exceder 45° de flexão da anca, mantenha 5-7 segundos e relaxe.

Execute: repetições 10-12 vezes. 3x por dia. Todos os dias.

03. Isométrico Quadrícipital

Posição: supino com membro inferior em extensão e toalha enrolada sob o joelho.

Realização: contrair a coxa empurrando a maca, manter 5-7 segundos e relaxar.

Execute: repetições 10-12 vezes. 3x por dia. Todos os dias.

04. Extensão do joelho

Posição: supino com almofada sob os joelhos para manter semiflexão de cerca de 30 graus.

Realização: estender o joelho completamente sempre em contacto com almofada, mantenha 5-7 segundos e relaxe.

Execute: repetições 10-12 vezes. 3x por dia. Todos os dias.

05. Elevação da perna em extensão

Posição: supino com membro inferior em extensão.

Realização: levante a perna em extensão total não superior a 75 °, mantenha 5-7 segundos e relaxe.

Execute: repetições 10-12 vezes. 3x por dia. Todos os dias.

06. Abdutores

Posição: decúbito lateral com almofada entre as pernas.

Realização: abdução do membro inferior (em extensão) não superior a 25 °, mantenha 5-7 segundos e relaxe.

Execute: repetições 10-12 vezes. 3x por dia. Todos os dias.

07. Extensores da anca

Posição: prono com as pernas estendidas.

Realização: elevação da perna em extensão, sem exceder 30°. Manter 5-7 segundos e relaxe.

Execute: repetições 10-12 vezes. 3x por dia. Todos os dias.

08. Flexão da anca

Posição: em pé apoiado na parte de trás de uma cadeira.

Realização: flexão da anca sem exceder 90° (pode usar-se peso de 1 kg no tornozelo). Mantenha 5-7 segundos e relaxe.

Execute: repetições 10-12 vezes. 3x por dia. Todos os dias.

09. Extensão da anca

Posição: em pé apoiado na parte de trás de uma cadeira.

Realização: estender a anca (pode usar-se peso de 1 kg no tornozelo). Mantenha 5-7 segundos e relaxe.

Execute: repetições 10-12 vezes. 3x por dia. Todos os dias.

10. Abdução da anca

Posição: em pé apoiado na parte de trás de uma cadeira.

Realização: abdução da anca (pode usar-se peso de 1 kg no tornozelo). Mantenha 5-7 segundos e relaxe.