

## Exercícios

# Rotura ligamento cruzado anterior

Este programa divide-se em três fases, de maneira que cada fase complementa a anterior.

### 1ª FASE (de 0 a 6 semanas)

#### 01. Isométricos do quadríceps em extensão

**Realização:** contrair quadríceps tentando esmagar a toalha sobre a mesa durante 5 segundos e relaxar a seguir.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições.

#### 02. Isométricos de quadríceps em flexão 60°

**Posição:** em decúbito dorsal com o joelho flectido a 60 °. Uma cunha sob o joelho e tornozelo fixo.

**Realização:** contrair quadríceps durante 5 segundos e relaxar a seguir. 3 séries de 10 repetições.

#### 03. Isométricos de quadríceps em flexão 90°

**Posição:** sentado, com o joelho flectido a 90 graus e tornozelo fixo.

**Realização:** contrair quadríceps durante 5 segundos e relaxar a seguir. 3 séries de 10 repetições.

#### 04. Elevação do Membro inferior em extensão joelho

**Posição:** em decúbito dorsal, com o joelho em extensão.

**Realização:** levantar lentamente o membro em extensão, manter 5 segundos e descer lentamente. Relaxar.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições.

#### 05. Extensão do joelho

**Posição:** sentado, com o joelho flectido.

**Realização:** contrair quadríceps até extensão do joelho. Manter 5 segundos e, em seguida, dobrar lentamente.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições.

#### 06. Isométricos de quadríceps em flexão 30°

**Posição:** em decúbito dorsal com o joelho flectido a 30°. Uma cunha abaixo do joelho.

**Realização:** contrair isquiotibiais pressionando o calcanhar contra a mesa durante 5 segundos e relaxar em seguida.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições.

#### 07. Isométrico Isquiotibiais a 60 ° de flexão

**Posição:** em decúbito dorsal, com o joelho flectido a 60°. Uma cunha abaixo do joelho.

**Realização:** contrair isquiotibiais pressionando o calcanhar contra a mesa durante 5 segundos e relaxar em seguida.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições.

#### 08. Isométricos de quadríceps em flexão 30°

**Posição:** em decúbito dorsal com o joelho flectido a 30°. Uma cunha abaixo do joelho.

**Realização:** Contrair isquiotibiais pressionando o calcanhar contra a mesa durante 5 segundos e relaxar em seguida.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições.

#### 09. Extensão do joelho

**Posição:** prono, com o joelho em extensão.

**Realização:** flexão do joelho, manter 5 segundos e, lentamente, estender. 3 séries de 10 repetições.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições.

#### 10. Exercício de bicicleta

**Realização:** pedalar contínuo e fluido. 20 minutos.

### 11. Elevação calcanhares

**Posição:** na posição de pé, de frente para a parede.

**Realização:** levante os dois calcanhares e descer lentamente.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições.

### 12. Agachamento bipodal

**Posição:** em pé, encostado à parede.

**Realização:** dobrar os joelhos lentamente deslizando para trás contra a parede, manter 5 segundos e, lentamente, extender.

**Repetições:** 3 séries de 10 repetições, conforme tolerado.

**Progressão:** graus de flexão do joelho.

### 13. Step

**Posição:** em pé, com o pé lado afectado em cima de um degrau.

**Realização:** Subir degrau até extensão do joelho. 10 minutos.

**Progressão:** altura do passo.

## 2ª FASE (de 6 a 12 semanas)

### 01. Elevação do membro em extensão com resistência progressiva

**Posição:** supino. Com o joelho em extensão e um elástico no tornozelo.

**Realização:** igual ao Exercício 4 FASE 1.

### 02. Extensão do joelho, com resistência progressiva

**Posição:** sentado, com o joelho flectido e elástico no tornozelo.

**Realização:** mesmo exercício 5 Fase 1. Evite os últimos graus de extensão.

### 03. Flexão do joelho resistência progressiva

**Posição:** prono com extensão de joelho e um elástico no tornozelo.

**Realização:** mesmo exercício 9 FASE 1

#### **04. Agachamento monopodal**

#### **FASE 3 (a partir de las 12 semanas)**

##### **01. Multi saltos**

**Posição:** em pé, com uma referência no chão.

**Realização:** com os dois pés da frente para trás ou para os lados. Comprimento de progressão e / ou a altura dos saltos.

##### **02. Corrida**

**Realização:** Corrida contínua e mudanças de direção. Iniciar com 5 minutos.