

# Tendinopatia rotuliana

O programa de exercícios é realizado com uma frequência de 1 vez por dia, 3-4 dias por semana (em dias alternados sempre deixando um dia de descanso). Deve ser feita por um período não inferior a 12 semanas.

Em atletas de alta competição os dias de repouso será dedicado ao fortalecimento ou exercícios aeróbicos, mas evitar o trabalho que envolve o tendão rotuliano para promover a sua recuperação.

## PARTE 1: O AQUECIMENTO

Exercícios de aquecimento podem ser substituídos por leve exercício aeróbio - bicicleta por 10 minutos ou andar rápido durante 20 minutos. Nesta parte todos os exercícios descritos são efectuados em uma única sessão.

### 01. Resistência nos últimos graus de extensão do joelho.

**Posição:** deitado de costas, com uma cunha de médio porte sob os joelhos e um elástico ligado à altura dos pés.

**Realização:** extenda o joelho contra a resistência da banda realizando simultaneamente dorsiflexão tornozelo.

Manter esta posição 5 segundos e retornar à posição inicial lentamente (cerca de 10 segundos).

**Repetições:** fazer 3 séries de 10 repetições. Aumentar repetições até um máximo de 15 séries.

### 02. Resistência na extensão do joelho.

**Posição:** deitado de costas com a perna estendida e banda mesma posição que no exercício anterior.

**Realização:** elevar a perna cerca de 10-15 cm (com dorsiflexão do tornozelo), manter 3 segundos e regressar à posição de partida (cerca de 6 segundos).

**Repetições:** fazer 3 séries de 10 repetições. Aumentar repetições até um máximo de 15 séries.

### 03. Flexão do joelho contra resistência a partir de 90° de flexão

**Posição:** sentado com as pernas dobradas a 90 graus e elástico como nos exercícios anteriores.

**Realização:** estender a perna contra a resistência lentamente da banda, manter extensão 5 segundos e, lentamente, voltar à posição de partida (aproximadamente 10 segundos).

**Repetições:** fazer 3 séries de 10 repetições. Aumentar repetições até um máximo de 15 séries.

#### 04. Agachamento com o apoio

**Posição:** em pé com as costas contra a parede, pés afastados cerca de 20 cm da parede e uns 15-20 cm entre eles. Os dedos dos pés orientados para a frente.

**Realização:** desça cerca de 30 a 45 graus (sem dor) lentamente, mantendo 2-3 segundos e regressar à posição inicial rapidamente. Os dedos não devem estar mais à frente que os dedos dos pés quando se flexa joelho. Pode adicionar-se uma bola entre os joelhos de modo a aumentar estabilidade.

#### 05. Agachamento livre

**Posição:** em pé com os pés afastados cerca de 15-20 cm. Os dedos dos pés devem ficar voltados para frente.

**Realização:** agachamento de cerca 30° a 45° (sem dor) LENTAMENTE. Manter 2-3 segundos e regressar rapidamente à posição inicial. Os dedos não devem estar mais à frente que os dedos dos pés quando se flexa joelho.

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

#### 06. Agachamento monopodal com apoio

**Posição:** em pé com as costas apoiadas na parede. Dedos orientados para a frente.

**Realização:** desça cerca de 30 a 45 ° lentamente com apoio da perna afectada e manter 2-3 segundos regressando rapidamente para a posição inicial já apoiado em ambas as pernas.

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

#### 07. Agachamento monopodal livre.

**Posição:** em pé, sem apoio costas . Os dedos dos pés devem estar voltados para a frente.

**Realização:** desça lentamente cerca de 30 a 45 sobre a perna afectada e mantenha 2-3 segundos. Regressar rapidamente para a posição inicial já com apoio de ambos os pés.

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

#### 08. Agachamento com pesos.

**Posição:** em pé com os pés afastados cerca de 15-20 cm. Os dedos dos pés devem ficar voltados para frente. Segurar halteres com as mãos.

**Realização:** desça lentamente cerca de 30 a 45° como no exercício 5, mantenha 2-3 segundos e retorne rapidamente à posição inicial estendidos ligeiramente à frente do corpo, realizar elevação do ombro – direcção às orelhas.

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

Começar com 1 kg de peso e aumentar até um máximo de 5 na proporção de 1 kg por semana. As pessoas que praticam desporto regularmente começar com um peso de 10% do seu peso corporal. Pode realizar-se como apoio monopodal sem não houver dor.

### 09. Agachamento lateral monopodal

**Posição:** em pé, sem apoio costas, com a perna afetada em um banco ou degrau de cerca de 15-20 cm.

**Realização:** Descer lentamente até que os dedos do pé livre toquem no chão, manter 2 segundos e regressar rapidamente à posição inicial.

**Repetições:** faça 3 séries de 10 repetições. Pode adicionar-se peso se não houver dor.

### 10. Agachamento em plano inclinado

**Posição:** de pé sobre um plano inclinado de cerca de 15 cm de altura, com os pés apoiados e espaçados cerca de 15-20 cm. Os dedos dos pés devem estar voltados para a frente.

**Realização:** Descer lentamente cerca de 30 a 45°, manter 2-3 segundos e voltar para a posição inicial rapidamente. Os joelhos não devem ir mais à frente do que os dedos ao flectir.

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

Pode ser feito com apoio de costas ou livre (se indolor), pode progredir-se para apoio monopodal sobre joelho afectado.

## PARTE 2: ARREFECIMENTO

Como no aquecimento esta parte pode ser substituída por exercício aeróbico leve, devendo continuar-se a executar os alongamentos descritos.

### 11. Alongamento cadeia anterior

**Posição:** em pé, com as costas rectas.

**Realização:** flectir a perna afectada com a ajuda da mão e levando o pé até à nádega, notando tensão na região anterior coxa. Manter a posição 30 segundos, conforme tolerado, até 60 segundos. Evite inclinações e hiperextensão do tronco.

**Repetições:** uma única repetição.

### 11. Alongamento de cadeia Posterior

**Posição:** em pé com os braços estendidos e apoiados em parede. Pernas separadas, de modo que a perna afectada fique atrás, alinhada com a coluna.

**Realização:** flectir suavemente a perna da frente até notar tensão tolerável na perna afectada. Manter a posição 30 segundos, conforme tolerado, até 60 segundos. Evite inclinações de tronco.

**Repetições:** uma única repetição.