

Exercícios

Tendinopatia aquiles

Conselhos:

Os Exercícios podem causar dor suave, que não deve aumentar com o passar do tempo;

Se houver dor no final do exercício deve aplicar gelo durante cerca de 10 minutos;

Recomenda-se um aquecimento ligeiro antes do exercício (por exemplo, caminhar 10 minutos);

Quando os sintomas desaparecem, recomenda-se aos desportistas pelo menos uma vez por semana incluir o exercício excêntrico para o tendão.

Recomenda-se a fazer os exercícios todos os dias da semana, duas vezes por dia durante pelo menos 12 semanas;

3 séries de 15 repetições será feita, com um breve intervalo após cada conjunto.

01. Excêntrico tríceps sural

Posição: em pé em cima de um degrau apoiando somente parte frente pés. Os calcanhares fora do degrau.

Realização: deixar-se lentamente ir abaixo até que os calcanhares fiquem abaixo do degrau. Voltar à posição inicial realizando flexão plantar com a extensão do joelho, utilizando principalmente a perna não afectada. Mãos só servem para equilíbrio.

Progressão: o exercício para baixo - excêntrico – pode progredir-se para somente apoio do membro. A flexão plantar realizada em seguida, deve ser feito principalmente pela perna não afectada. Pode também evoluir-se para utilização de pesos no tornozelo / perna.

02. Excêntricos de Músculo Solear

Posição: como no exercício anterior, mas mantendo os joelhos em flexão de 20-30.

Realização: sempre mantendo a flexão do joelho é deixar cair a perna dolorosa até que o calcanhar fique abaixo do nível do degrau. Para voltar à posição inicial, fazer flexão plantar com flexão do joelho, usando principalmente a perna saudável.

Progressão: Como no exercício anterior.

03. Alongamento o tríceps sural

Posição: Em pé com uma perna em frente à outra. A perna a alongar deve ficar atrás com o joelho em extensão. O joelho deve estar alinhado com o segundo metatarso.

Realização: mover o corpo para a frente apoiando-se na perna da frente que se vai flectindo, sem levantar os calcanhares do chão, até notar tensão no tricipete da perna de tras. Manter 30 segundos.

Repetições: 10 repetições, 3 vezes por dia.

05. Estiramento Solear

Posição: mesma posição, mas com o joelho de trás também flectido.

Realização: sem levantar ou o calcanhar ou a planta do pé, fazer extensão dos dedos dos pés. Manter 30 segundos.

Repetições: 2-3 vezes por dia.