

SPMFR

**Sociedade Portuguesa de
Medicina Física e de Reabilitação**



ARTROSE DO JOELHO

NOTAS PRÉVIAS:

- Realizar os exercícios diariamente, de forma calma, pausada com roupa e calçado adequados, num ambiente tranquilo.

- Deve ter noção de alguns conceitos para a realização dos exercícios:

Repetições: número de vezes que determinado movimento é repetido.

Séries: refere-se a um conjunto de exercícios, cada um com o seu número de repetições. Cada série pode também ser repetida.

Repouso: É o período de pausa entre uma série e outra. Poderá fazer 1 minuto de repouso entre cada série.

- Durante o exercício não deverá sentir dor.

- Se sentir dor ligeira (não superior a 3 numa escala de 0 a 10)durante a execução do um exercício deverá diminuir o número de repetições e/ou de séries

- Se sentir dor ligeira (não superior a 3 numa escala de 0 a 10) durante a execução de um exercício deve diminuir o número de repetições e/ou de séries e a altura a que está a esticar/dobrar o joelho.

- Em caso de alteração de sintomas consulte o seu médico fisiatra.



1. Mini agachamento: coloque-se de pé apoiando-se, por exemplo, nas costas de uma cadeira e afaste os pés de modo a que fiquem alinhados com os ombros.

. De seguida dobre os joelhos de forma a baixar o corpo alguns centímetros, tendo o cuidado de manter os pés totalmente apoiados no chão e não deixando que os joelhos ultrapassem a ponta dos pés.

Figura 1 - Mini agachamentos.

- . Aguarde 6 segundos; de seguida aperte as nádegas enquanto volta a subir o corpo, esticando os joelhos devagar.
- . Repetições: 10 -15. Séries: 2-3

1. **Extensão de perna:** mantenha-se bem apoiada, por exemplo, nas costas de uma cadeira.

. Estique devagar uma das pernas para trás mantendo-a elevada cerca de 5 segundos, de seguida baixe a perna lentamente e repetir 10 a 15 vezes. Depois troque de perna.

. Deve manter a outra perna esticada e apoiada no chão.

Repetições: 10-15. Séries: 2-3

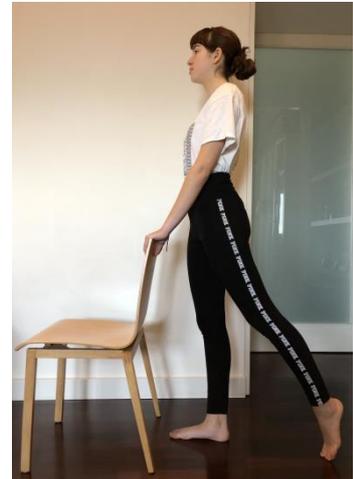


Figura 2 - Extensão da perna.

2. **Movimento de afastamento da perna (fortalecimento do glúteo médio em pé):** manter bom apoio, p.ex. nas costas de uma cadeira.

. Afaste lenta e lateralmente uma das pernas cerca de 25-30 cm do solo, mantendo a perna contralateral bem apoiada em extensão e o tronco corretamente alinhado (sem inclinar-se).

. Manter a posição durante 5 segundos. Baixar lentamente e repetir 10 a 15 vezes o movimento. De seguida, repetir o exercício no lado oposto.

. Numa fase inicial pode realizar o exercício apenas com o peso do corpo. Posteriormente, pode realiza-lo com um peso leve ou banda elástica (ver Figura 3).

. Repetições:10-15. Séries: 2-3.

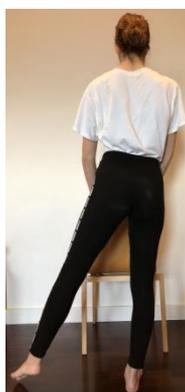


Figura 3 - Fortalecimento médio glúteo.

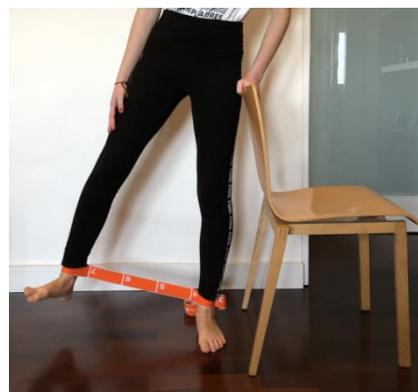


Figura 4 - Fortalecimento do glúteo médio com banda elástica.

3. **Movimento de levantar a perna (fortalecimento do quadrícepíte):** sente-se numa cadeira e ate uma banda elástica ao redor dos 2 tornozelos.

. Apoie um dos pés no chão e estique devagar a outra perna até a banda elástica ficar tensa.

. Permaneça com a perna esticada cerca de 6 segundos.

. Depois, retome a posição inicial dobrando o joelho lentamente. Repita 10 a 15 vezes e depois troque de lado.

. Repetições: 10-15. Séries: 2-3



5 - Fortalecimento do quadrícepíte.

4. **Exercício de esticar o joelho (fortalecimento dos isquiotibiais):** sente-se numa cadeira e ate uma banda elástica ao redor dos 2 tornozelos.

. Apoie um dos pés no chão e dobre devagar a outra perna para debaixo da cadeira, aguarde cerca de 5 segundos até a banda ficart tensa.

. Depois, retome a posição inicial esticando o joelho lentamente. Repita 10 a 15 vezes e depois troque de lado.

. Repetições: 10 -15. Séries: 2-3



Figura 6 - Fortalecimento dos isquiotibiais