

SPMFR

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



ARTROSE DA ANCA

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

1. Flexão ativa da anca em decúbito dorsal:

- . Dobrar (fletir) lentamente a anca levando o joelho até à barriga.
- . Manter durante 5 segundos e voltar lentamente à posição inicial.
- . Series: 2-3. Repetições: 10-15.



Figura 1 – Deitado flita a anca levando de seguida o joelho à barriga.

2. Elevação da bacia em decúbito dorsal

- . Elevar a bacia com extensão das ancas .
- . Manter a posição 5 segundos e voltar à posição inicial.
- . Series: 2-3. Repetições: 10-15



Figura 2 - Bridge.

3. Rotação interna (seta vermelha) e externa (seta azul) da anca:

- . Rodar todo o membro inferior de forma a que o pé fica apontado para fora e repetir 5 vezes.
- . Depois, rodar de forma a que o pé fica apontado para dentro e repetir 3 vezes.
- . Manter cada posição durante 20-30 segundos e voltar à posição inicial.



Figura 3 - Rotação interna e externa da anca.

4. Elevação da perna em decúbito lateral

- . Elevar a perna do lado afetado cerca de 20 cm.
- . Manter 5 segundos e voltar à posição inicial.
- . Series: 2-3. Repetições: 10-15.

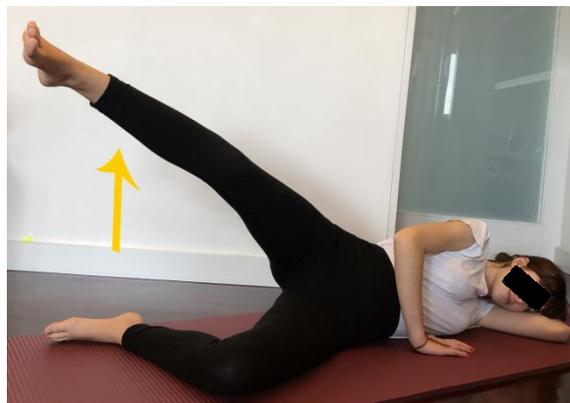


Figura 4 - elevação da perna em decubito ventral

5. Elevação da perna e extensão em decúbito ventral

- . Elevar a perna com o joelho totalmente em extensão.
- . Manter durante 5 segundos e voltar à posição inicial.
- . Series: 2-3. Repetições: 10-15.



Figura 5 - extensão da anca em decúbito ventral

6. Elevação da perna e extensão em decúbito ventral

- . Elevar a perna com o joelho totalmente em extensão.
- . Manter durante 5 segundos e voltar à posição inicial.
- . Series: 2-3. Repetições: 10-15.



7. Sentar e levantar (*sit to stand*)

- . Sente-se numa cadeira com os pés bem apoiados no chão, joelhos direcionados para a frente e ligeiramente afastados.
- . Coloque os braços estendidos para a frente ao nível dos ombros.
- . Faça força com a barriga para dentro (contração isométrica) e mantenha durante todo o movimento.
- . De seguida, levante-se lentamente, contraindo a barriga e controlando a posição do tronco e anca até ficar totalmente de pé.
- . Depois retome à posição inicial mantendo os braços estendidos.
- . Este exercício não deverá ser realizado em períodos de agudização da dor.
- . Series: 2-3. Repetições: 10-15.



7 – sit to stand

8. Reforço isométrico dos músculos abdominais e adutores em decúbito dorsal

. Deite-se num colchão com os joelhos e as ancas fletidas, costas bem apoiadas no chão.

. Pode colocar uma toalha ou uma bola pequena entre os joelhos para segurar ou apertar.

. Faça uma contração dos músculos abdominais (músculos da barriga) mantendo as costas bem apoiadas para sentir melhor a contração, pode colocar as mãos sobre o abdomen.

. Depois repita o exercício contraindo os músculos da barriga e em simultâneo tente apertar a bola entre os joelhos.

. Series: 2-3. Repetições: 10-15.



8 - Reforço isométrico dos músculos abdominais e adutores