

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

7. Trocar uma bola à frente e atrás.



ATENÇÃO

Manter-se **ativo** é fundamental.

Deve **sair à rua**, fazer pequenas **caminhadas**,
se necessário **acompanhado**, pois a **segurança** é fundamental.

ALTERAÇÕES DO EQUILÍBRIO

As alterações de equilíbrio são um grave problema causando limitações nas atividades diárias e aumentando o risco de queda.

A realização de exercícios em casa, de forma autónoma ou com a ajuda de um familiar, podem reduzir o risco de queda.

Faça apenas os exercícios assinalados.

Deve realizar ____ repetições de cada exercício, ____ vezes por dia.

Caso o exercício provoque tonturas ou outro sintoma, deve parar, descansar e retomar de seguida.

Todos os exercícios devem ser feitos em segurança. Inicialmente com o apoio de uma cadeira.

Nome: _____

Categoria: _____

Hospital Curry Cabral
Rua da Beneficência, n.º 8
1069-166 Lisboa
Contactos: 21 792 42 00

Elaborado por:
Fisioterapeuta Anabela
Correia



Área Músculo-esquelética
Especialidade de Medicina
Física e Reabilitação

Revisão em Outubro 2021

Data: Julho 2018

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

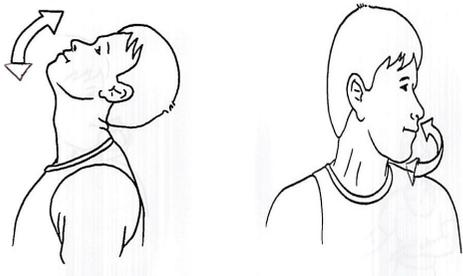
DE PÉ

De início com uma cadeira à frente para servir de apoio e progressivamente ir largando o apoio.

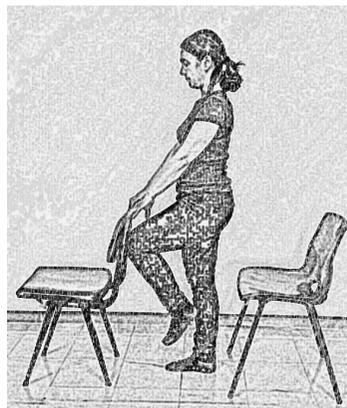
Estes exercícios devem ser feitos:

- Olhos abertos
- Rodar cabeça para direita e esquerda
- Inclinar a cabeça para cima e para baixo
- Olhos fechados

1. Inclinar a cabeça para cima e para baixo.
2. Rodar cabeça para direita e esquerda.

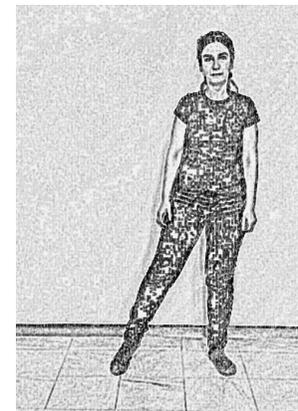


3. Levantar alternadamente os joelhos

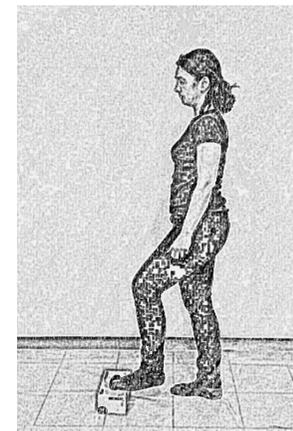


EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

4. Levantar os calcanhares para ficar em bicos de pés e baixar.



5. Passos laterais



6. Tocar com um pé num pequeno degrau.