

SENTADO/A:

7. Rolar o pé num rolo (ou bola).



EM PÉ:



8. Apoiado numa cadeira, levantar um joelho e depois o outro.

EXERCÍCIOS PARA MOBILIZAÇÃO E FORTALECIMENTO DOS MEMBROS INFERIORES

A recuperação da funcionalidade é uma preocupação de todos os profissionais de saúde que o acompanham.

A sua colaboração na realização de exercícios em casa é fundamental para obter melhores resultados.

Faça apenas os exercícios que lhe foram indicados.

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

Caso o exercício provoque dor ou outro sintoma, deve parar e consultar o profissional de saúde.

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

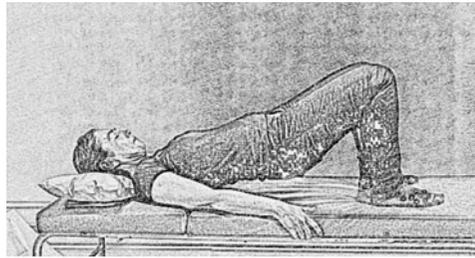
Revisão em Outubro 2021

Data: Julho 2018

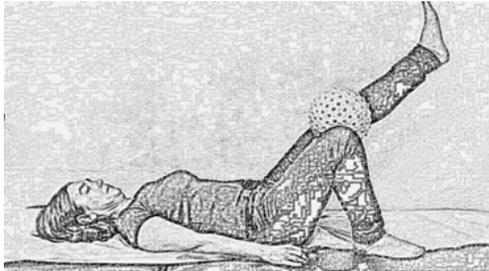
EXERCÍCIOS DE MOBILIZAÇÃO E FORTALECIMENTO DOS MEMBROS INFERIORES

DEITADO/A DE BARRIGA PARA CIMA:

1. Com os joelhos dobrados e apoiados no colchão, levantar a bacia. Contar até três e baixar.

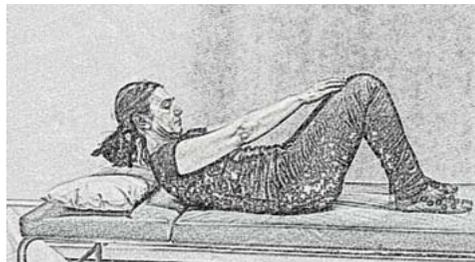


2. Com os joelhos dobrados e apoiados no colchão e uma bola entre os joelhos, esticar um joelho. Contar até três e baixar.

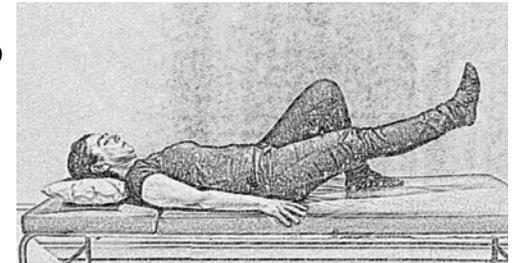


DEITADO/A DE BARRIGA PARA CIMA:

3. Com os joelhos dobrados e apoiados no colchão, segurar uma bola com as duas mãos, levantar a cabeça e colocar a bola nos joelhos.

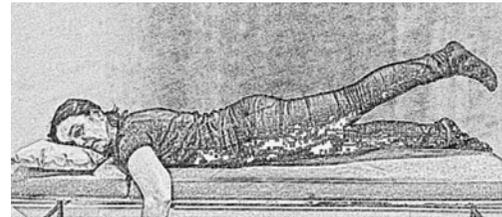


4. Com as pernas esticadas, levantar o calcanhar um palmo do colchão. Contar até três e baixar.



DEITADO/A DE BARRIGA PARA BAIXO:

5. Levantar a perna, mantendo o joelho bem esticado. Contar até três e baixar.



DEITADO/A DE LADO:

6. Com as pernas esticadas, levantar a perna bem esticada. Contar até três e baixar.

