

**SPMFR**

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



## EXERCÍCIOS PARA TRAUMATISMOS DO TORNOZELO/PÉ NO DOMICÍLIO

### **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
- Colocar gelo durante 15 a 20 min, 2 a 3 vezes por dia, com elevação do membro;



- Em caso de cicatriz, realizar auto-massagem com um creme gordo, na região.

Os seguintes **exercícios** devem ser realizados **30 vezes** cada, podendo descansar entre cada 10 repetições:

**Dorsiflexão** (Mover o peito do pé para cima, em direcção à cabeça)



**Flexão plantar** (Mover a planta do pé para baixo, em direcção ao chão)



**Inversão** (Mover o pé para dentro e para baixo)



**Eversão** (Mover o pé para fora e para cima)



**Exercícios com Bola/ Toalha / Garrafa**



**Caminhar em Pontas, Calcanhares e Pé-ante-pé**



### **Subir e Descer Escadas**

Suba com a perna “sã”; Desça com a perna lesada



### **Treino de Equilíbrio**



### **No final, Alongamentos**

Perna lesada atrás, perna boa à frente

