SPMFR

Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação

EXERCÍCIOS PARA LESÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (NÃO OPERADA)

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 exercícicio deverá diminuir o número de repetições e/ou de séries

- Iniciar os 4 primeiros exercícios logo após a lesão e consoante tolerância à dor.

- Quando já não tiver o joelho com edema (inchado) e conseguir fazer o mesmo peso nas duas pernas, faça o resto dos exercícios.

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

1. **<u>Deslizamento do calcanhar</u>:**

.

<u>2.Fortalecimento do quadricípete</u>

Sente-se em uma superfície firme, com as pernas esticadas à sua frente.

.Deslize lentamente o calcanhar do pé do lado lesionado em direção à nádega, puxando o joelho em direção ao peito enquanto desliza o calcanhar. Retorne à posição inicial.

.Série de 15 exercícios

.Repita 2-3 vezes.

3. **<u>Extensão passiva do joelho (caso ainda não consiga esticar o joelho completamente):</u>**

.Enquanto está deitado de costas, coloque uma toalha enrolada sob o calcanhar da perna lesada, para que o calcanhar fique a 10 cm do chão.

.Relaxe os músculos das pernas e deixe a gravidade esticar lentamente o joelho.

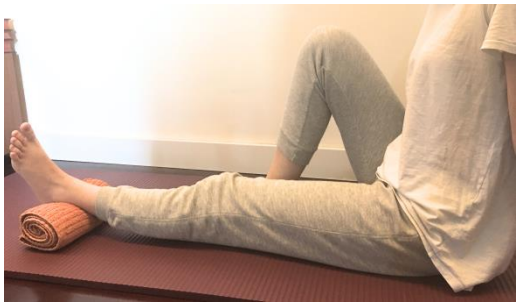
.Tente manter essa posição por 2 minutos.

.Pode sentir algum desconforto ao fazer este exercício. Faça o exercício várias vezes ao dia.

Este exercício também pode ser feito sentado numa cadeira com o calcanhar em outra cadeira ou banco da mesma altura

.Série de 15 exercícios

.Repita 2-3 vezes.



4. Elevação do membro inferior esticado (straight leg raise):

.Deite-se de costas com as pernas esticadas à sua frente. Dobre o joelho do seu lado não lesionado e coloque o pé no chão. Aperte o músculo da coxa do lado lesionado e levante a perna cerca de 20 cm do chão.

.Mantenha a perna esticada e o músculo da coxa em contracção. Baixe lentamente a perna de novo para chão.

.Repita 2-3 vezes.

.Série de 15 exercícios

5. Agachamento na parede bola de basquetebol atrás das costas

.Fique de pé, com as costas, os ombros e a cabeça encostados na parede. Olhe para a frente.

.Mantenha os ombros relaxados os pés posicionados à largura dos ombros.

.Coloque uma bola de basquetebol atrás das costas. Mantendo as costas contra a parede, baixe-se lentamente, dobrando os joelhos ate cerca de um ângulo de 45 graus sem colocar coxas paralelas ao chão.

.Mantenha essa posição por 10 segundos e depois suba deslizando lentamente pela parede.

.Repita 2-3 vezes.

.Série de 15 exercícios

5. <u>Estabilização do joelho A:</u>

.Enrole uma banda elástica ao redor do tornozelo da perna não lesionada.

.Faça um nó na outra extremidade da banda elástica e feche-a em uma porta aproximadamente na altura do tornozelo.

.Fique de frente para a porta. Na perna sem banda elástica (perna lesionada) dobre um pouco o joelho, mantendo os músculos da coxa tensos.

.Mantenha-se nessa posição enquanto move a perna com a banda elástica na perna não lesionada para trás em linha reta.

.Repita 2-3 vezes.

.Série de 15 exercícios

<u>Estabilização do joelho B</u>

.Rode 90 graus para que a perna sem a banda elástica fique mais próxima da porta.

.Mova a perna com a banda elástica afastando-a do seu corpo.

.Repita 2-3 vezes.

.Série de 15 exercícios

Estabilização do joelho C

.Rode 90 graus novamente, de costas para a porta.
.Mova a perna com a banda elástica esticada à sua frente.
.Repita 2-3 vezes.
.Série de 15 exercícios

Estabilização do joelho D :

.Rode o corpo 90 graus novamente para que a perna com a banda elástica fique mais próxima da porta. Mova a perna com banda elástica cruzando o corpo.
.Segure uma cadeira se precisar de ajuda para equilibrar.
.Este exercício pode ser mais desafiador, colocando-se sobre um travesseiro firme ou um tapete de espuma enquanto move a perna com a banda elástica.
.Repita 2-3 vezes.
.Série de 15 exercícios

6. Extensão terminal resistida do joelho:
.Fixe uma banda elástica na porta e coloque a banda elástica na perna lesionada para que a banda elástica fique ao redor da parte de trás do joelho.
.Levante o outro pé do chão e segure-se numa cadeira para se equilibrar, se necessário.
.Dobre o joelho com a banda elástica cerca de 45 graus.
.Estique lentamente a perna, mantendo o músculo da coxa firme ao fazer isso.
.Se sentir dificuldade, desconforto ou dor faça o exercício apoiado nas duas pernas.
.Repita 2-3 vezes.
.Série de 15 exercícios

Se tiver acesso a uma superfície instável , faça os seguintes exercícios:

7. Exercícios com superfície instável (idealmente *wobble board, bosu*, mas poderá ser almofada alta circular, colchão de espuma circular, etc)

.Coloque-se numa superfície instável com os pés afastados à largura dos ombros.
Balance-se na superfície instável para frente e para trás 30 vezes, e depois de um lado para o outro 30 vezes. Segure uma cadeira se precisar de apoio.

.Gire a superfície instável ao redor para que a borda da placa fique em contato com o piso o tempo todo. Faça isso 30 vezes no sentido horário, e depois no sentido anti-horário.

.Equilibre-se na superfície instável o máximo de tempo possível sem deixar as bordas tocarem o chão. Tente fazer isso por 2 minutos sem tocar no chão.
.Gire a superfície instável nos círculos no sentido horário e anti-horário, mas não deixe a borda da placa tocar o chão.

.Quando dominar os exercícios de oscilação em pé nas duas pernas e não tiver dor, tente repeti-los enquanto estiver em pé apenas na perna lesionada . Depois de conseguir fazer esses exercícios apoiado só numa perna, tente fazê-los com os olhos fechados. Verifique se você tem um apoio por perto para ajudá-lo, caso perca o equilíbrio.

© SPMFR – Todos Direitos reservados