



Dr. Fernando Delmonte

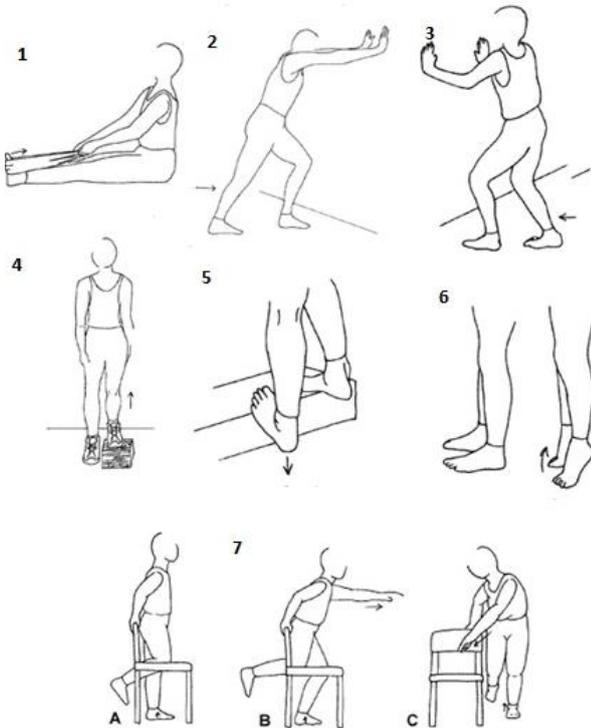
MEMBRO TITULAR

SBOT: Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia
ABTPé: Associação Brasileira de Medicina e Cirurgia do Tornozelo e Pé

CREMEB 18198 - TEOT 11524

Exercícios de reabilitação para Tendinite do Aquiles

Antes de iniciar os exercícios abaixo converse com seu médico, ele é a pessoa indicada para orientá-lo



1-Alongamento Com a Toalha: Sentar sobre uma superfície firme, com a perna lesionada estendida à frente do corpo. Laçar o pé com uma toalha e puxá-la, suavemente, em direção ao corpo, mantendo os joelhos estendidos. Manter essa posição por 30 segundos e repetir 3 vezes

2- Alongamento em Pé da Panturrilha: Ficar de pé, com os braços estendidos para frente e as mãos espalmadas e apoiadas em uma parede na altura do peito. A perna do lado lesionado deve estar, aproximadamente, 40 cm atrás da perna do lado são. Manter o lado lesionado estendido, com o calcanhar no chão, e inclinar-se contra a parede. Flexionar o joelho da frente até sentir o alongamento da parte de trás do músculo da panturrilha, do lado lesionado. Manter essa posição de 30 a 60 segundos e repetir 3 vezes.

3 - Alongamento do Músculo Soleo: Em pé, de frente para parede com as mãos na altura do peito, com os joelhos levemente dobrados e o pé lesionado para trás, gentilmente apoiar na parede até sentir alongar a parte inferior da panturrilha. Virar o pé lesionado levemente para dentro e manter o calcanhar no chão. Manter essa posição por 30 segundos e repetir 3 vezes

5-Step: Fique com o pé da perna lesionada sobre um suporte (como um bloco de madeira) 3 a 5 centímetros de altura. Mantenha o seu outro pé no chão. Mudar o seu peso sobre a perna lesionada e endireitar o joelho, a perna não lesionada vem do chão. desca a perna ilesa ao chão lentamente. Faça 3 séries de 10

5 - Alongamento da Aponeurose Plantar: Em pé, com o ante pé lesionado na borda de um degrau e o médio pé e calcanhar sem apoiar em nada, tentar alcançar o fundo do degrau com o calcanhar até sentir o alongamento do arco do pé. Manter por 30 segundos. Relaxar e repetir 3 vezes.

6 - Elevação Dos Calcanhares: Segurar em uma cadeira e suspender o corpo sobre os dedos dos pés, tirando os calcanhares do chão, ficando nas pontas dos pés. Manter esta posição por 3 segundos e, lentamente, voltar à posição inicial. Repetir 10 vezes e fazer 3 séries. À medida que o exercício ficar fácil, levantar, apenas, o lado lesionado.

7 - Equilíbrio estático e dinâmico:

A. Coloque uma cadeira ao lado de sua perna não lesada e fique de pé. (Isto irá fornecer-lhe equilíbrio, se necessário.) Fique no seu pé lesado. Tente levantar o arco de seu pé, mantendo os pés no chão. Tente manter esta posição e equilíbrio do seu lado ferido por 30 segundos. Este exercício pode ser mais difícil ao fazê-lo em um pedaço de espuma ou um travesseiro, ou com os olhos fechados.

B. Fique na mesma posição acima. Mantenha o pé nesta posição e chegue o corpo a frente com a mão de seu lado lesado, permitindo que seu joelho se dobre. Repita 10 vezes, mantendo a altura do arco. Faça 2 séries.

C. Fique na mesma posição acima. Embora mantendo a altura do seu arco, alcançar a mão do lado lesionado através de seu corpo para a cadeira. Quanto mais longe você chegar, mais difícil o exercício. Faça 2 séries de 10