



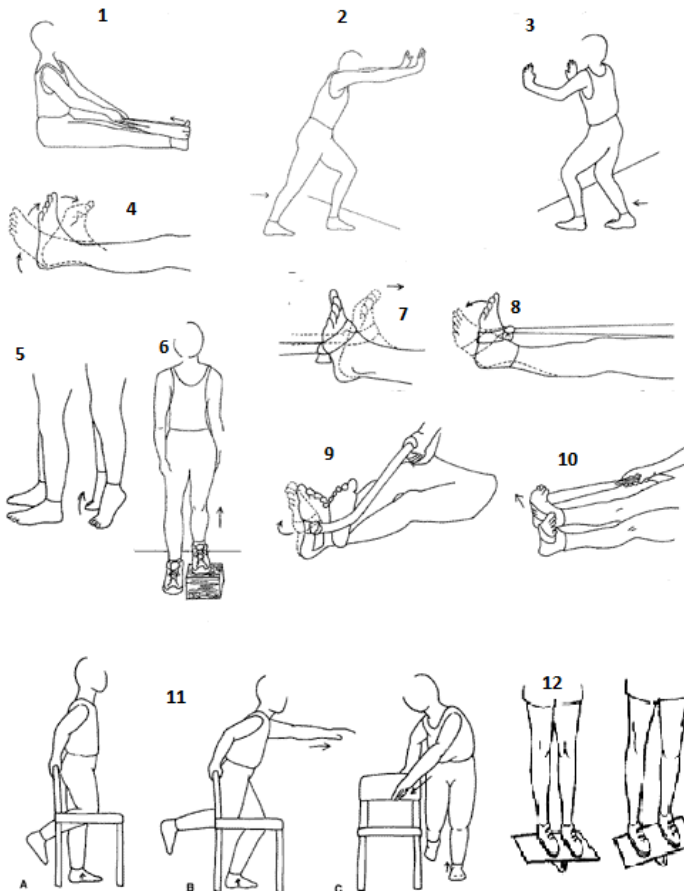
# Dr. Fernando Delmonte

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 Tornozelo



**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. Manter essa posição por 30 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

**4- Arco de movimento do tornozelo:** sentado ou deitado com as pernas esticadas, movimentar o tornozelo para cima e para baixo, dentro e fora, e em círculos. Apenas mover o tornozelo. Não mova sua perna. Repita 10 vezes em cada direção. Empurrar com força em todas as direções

**5 - 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.

**6 -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 ílesa ao chão lentamente. Faça 3 séries de 10

**7-Dorsiflexão resistida:** Amarre uma tira elástica a um objeto sólido e à ponta do pé. Dobre o pé em sua direção devagar. Mantenha por 5 segundos. Repita 10 vezes. 1 ou 2 vezes ao dia

**8 - Flexão plantar resistida:** sente-se no chão, segurando a tira elástica. Empurre a tira elástica com o pé. Mantenha por 5 segundos. Repita 10 vezes, 1 ou 2 vezes ao dia

**9 - Inversão resistida:** Sente-se com as pernas retas e cruzar a perna não lesionada sobre o tornozelo lesionado. Amarre uma tira elástica no pé. Segurar a outra extremidade da tira na sua mão. Puxe o pé para dentro e para cima. Isto irá esticar a tira. Voltar à posição de partida. Faça 3 séries de 10.

**10 - Eversão resistida:** Sente-se com as duas pernas esticadas à sua frente,. Amarrar uma tira elástica em torno do arco do pé .. Agarrar a outra extremidade do tubo com a sua mão para fornecer a tensão. Puxe seu pé para cima e fora.. Voltar à posição de partida. Faça 3 séries de 10.

**11 - 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

**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

**12 - Tábua de Equilíbrio:** Esse exercício é importante para restaurar o equilíbrio e a coordenação do tornozelo. Subir em uma tábua de oscilação e equilibrar-se apoiando sobre ambas as pernas e depois, sobre a perna lesionada. Fazer isso por 2 a 5 minutos, 3 vezes ao dia. Uma cadeira pode ser colocada em frente ao paciente, para ajudar a equilibrar-se

Clínica Corte

Edf. Centro Integrado de Saúde Professor Fernando Filgueiras  
Rua Eduardo José dos Santos, 147, sala 109 Garibaldi  
CEP: 41.940-455 Tel.: 71 3235-5549 – Salvador - BA