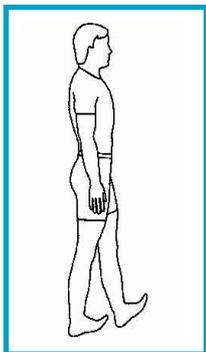
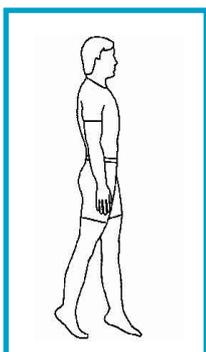


REEABILITAÇÃO DA ARTICULAÇÃO TIBIOTÁRSICA

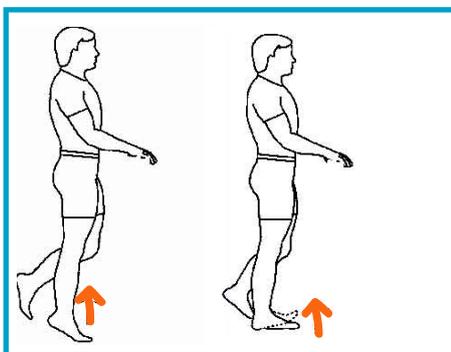
O protocolo de exercícios descrito seguidamente deverá ser utilizado para reabilitação da articulação tibiotalar após a fase aguda de um entorse. Os exercícios deverão ser realizados sem dor e apenas uma vez por dia.



- Caminhe em linha recta sobre os calcanhares;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



- Caminhe em linha recta sobre as pontas dos pés;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



- Equilibre-se só no pé lesionado, apoie-se na ponta do pé flectindo ligeiramente o joelho e de seguida transfira o peso para o calcanhar esticando o joelho;
- Este mesmo exercício poderá ser realizado numa superfície instável (colchão, cama elástica, etc.), dificultando assim a realização do mesmo;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;