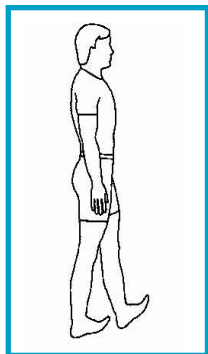
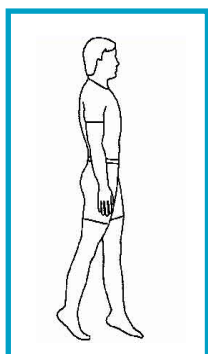


REEABILITAÇÃO DA ARTICULAÇÃO TIBIOTÁRSICA

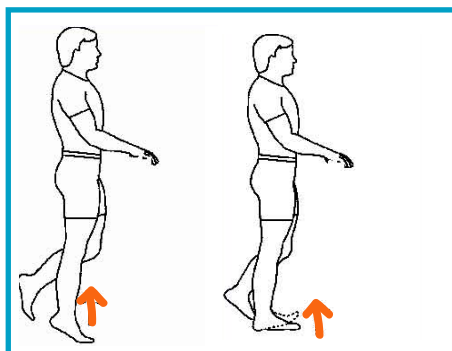
O protocolo de exercícios descrito seguidamente deverá ser utilizado para reabilitação da articulação tibiotalar após a fase aguda de um entorse. Os exercícios deverão ser realizados sem dor e apenas uma vez por dia.



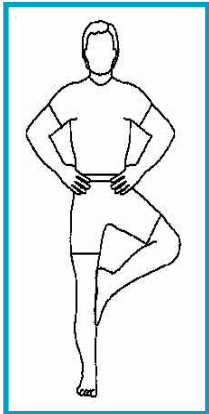
- Caminhe em linha recta sobre os calcanhares;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



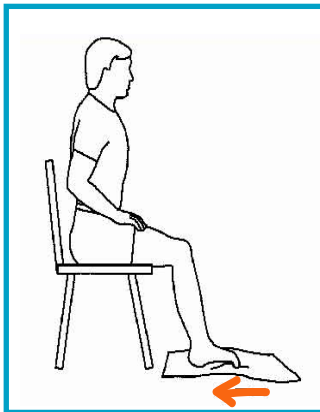
- Caminhe em linha recta sobre as pontas dos pés;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



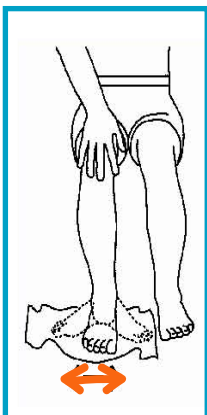
- Equilibre-se só no pé lesionado, apoie-se na ponta do pé flectindo ligeiramente o joelho e de seguida transfira o peso para o calcanhar esticando o joelho;
- Este mesmo exercício poderá ser realizado numa superfície instável (colchão, cama elástica, etc.), dificultando assim a realização do mesmo;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



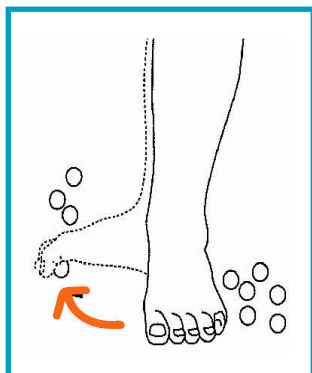
- De pé em cima de uma superfície instável (colchão, cama elástica, etc.) com apoio no pé lesionado tente manter o equilíbrio com os olhos fechados;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



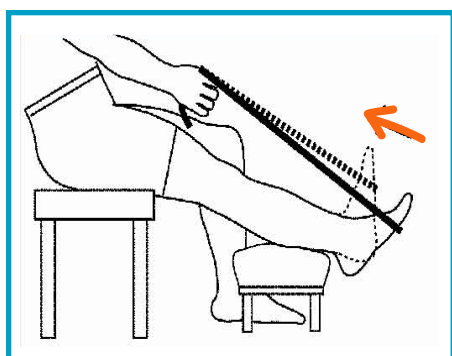
- Sente-se numa cadeira e coloque uma toalha no chão; puxe-a com os dedos do pé sem levantar os calcanhares no chão;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



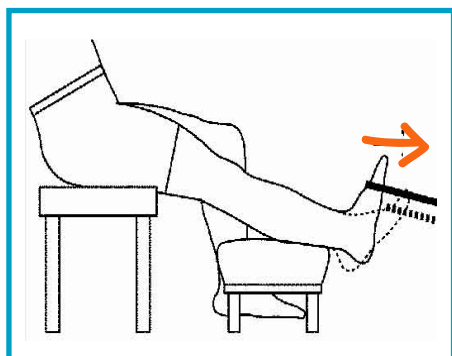
- Sentado numa cadeira com uma toalha no chão, coloque o seu pé no meio da toalha e movimente-a de um lado para o outro;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



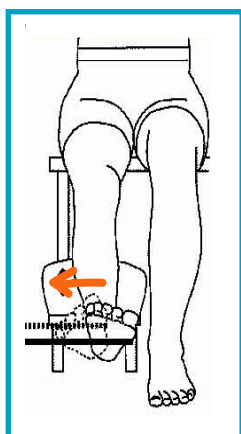
- Coloque dez berlindes no chão do lado de fora do pé e passe um de cada vez para o outro lado. Repita o mesmo exercício no sentido inverso;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



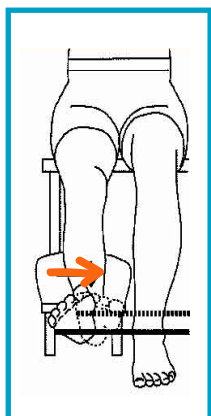
- Segure com as mãos uma banda elástica e coloque a mesma no 1/3 inferior do pé, ponha alguma tensão na banda e empurre-a esticando o pé;
- 5 X 15 Rep. com 30seg de repouso;



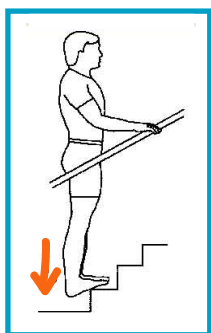
- Prenda uma banda elástica a uma estrutura sólida e coloque-a 1/3 inferior do dorso do pé, ponha alguma tensão na banda e puxe-a levando o pé para cima;
- 5 X 15 Rep. com 30seg de repouso;



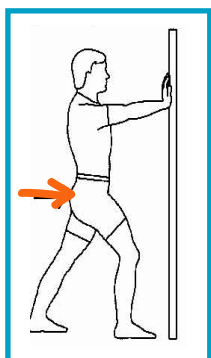
- Prenda uma banda elástica a uma estrutura sólida e coloque a mesma no 1/3 inferior do pé do lado de dentro, ponha alguma tensão na banda e empurre-a levando o pé para dentro;
- 5 X 15 Rep. com 30seg de repouso;



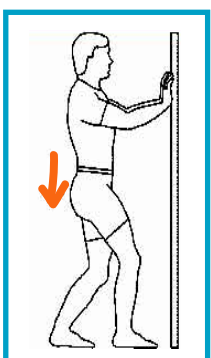
- Prenda uma banda elástica a uma estrutura sólida e coloque a mesma no 1/3 inferior do pé do lado de fora, ponha alguma tensão na banda e empurre-a levando o pé para fora;
- 5 X 15 Rep. com 30seg de repouso;



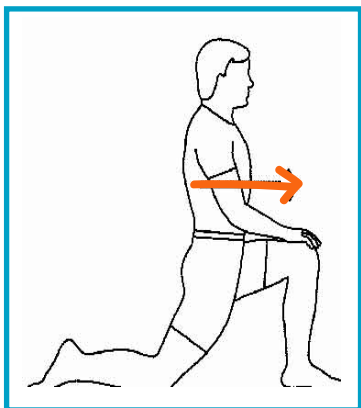
- Coloque o 1/3 anterior do pé lesionado sobre um degrau e o outro no ar, apoiando-se no corrimão. Mantendo o joelho ligeiramente flectido deixe o calcanhar ir para baixo;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



- De pé de frente para a parede, com a perna boa um passo à frente e a lesionada atrás com o calcanhar no chão;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



- De pé de frente para a parede, com a perna boa um passo à frente e a lesionada atrás com o calcanhar no chão e o joelho flectido, colocando o peso na perna de trás;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;



- Coloque o pé lesionado à frente e incline-se para a frente colocando o peso sobre o pé, mantendo a bacia e as costas direitas;
- 3 X 1min com 15seg de repouso;