

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

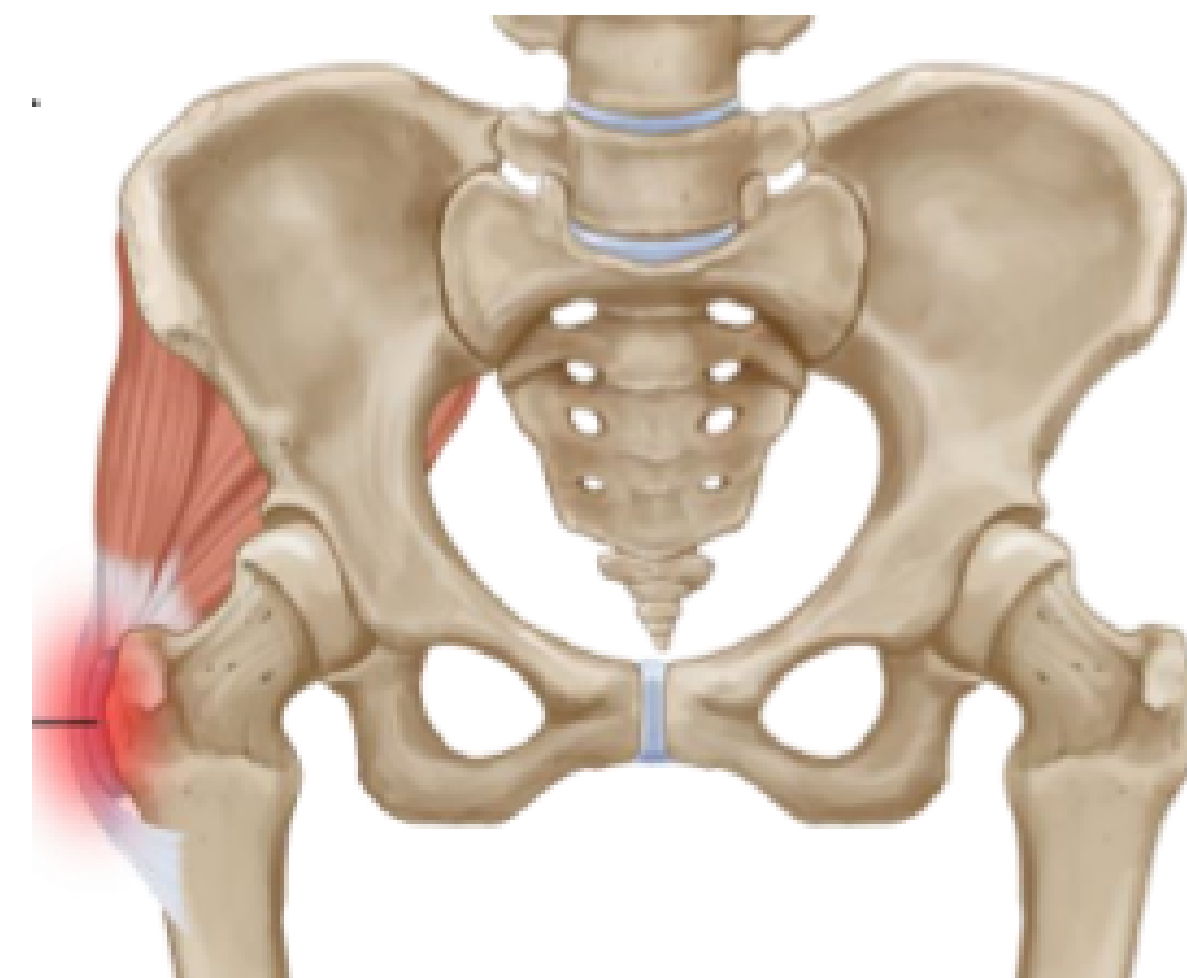
Exercícios Terapêuticos para a articulação do quadril

Autores: João Marcos Venâncio Franco
Emanuelle Bittencourt Rebelo
Yasmin Almeida do Amaral
Henrique Cesar Batista Costa
Diogo Almeida Novaes de Oliveira
Marilia Gaspar Garcia
Marcella Mota Macedo e Machado



Núcleo Avançado de Reabilitação

- O quadril é uma das articulações do corpo humano com maior mobilidade, permitindo movimentos como levantar e baixar as pernas, abrir e fechar ou até mesmo girar no próprio sentido. Devido a esta vasta amplitude de movimentos, tal articulação também está suscetível a lesões de suas estruturas internas (tendões, ligamentos e cartilagens) além do que a fraqueza muscular dessa região pode levar a dores nos joelhos e tornozelos.



Dessa forma, nós, do NAR, elaboramos um conjunto de atividades visando cuidar do seu quadril no período de isolamento pela pandemia do COVID-19.

1. MOBILIDADE

- **Movimento 1:** sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, mantenha a coluna alinhada e levante a coxa esquerda, segurando o joelho com as mãos e volte a posição inicial. Repita com o outro lado. **Faça 3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.***



- **Movimento 2:** Deitado com as costas voltadas para o colchonete, levante a perna direita com os joelhos dobrados e puxe com a mão esquerda até o limite e volte a posição inicial. Repita com o outro lado. **Faça 3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.***



*Em caso de cirurgia prévia de prótese de quadril, não passar a perna da linha média ou cruzar a mesma e/ou não ultrapassar 90 graus de flexão.

1. MOBILIDADE

- **Movimento 3:** Deitado com as costas voltadas para o colchonete, dobre o joelho esquerdo, abrindo esta perna até o limite e voltando a posição inicial. Repita com o outro lado. **Faça 3 séries de 15 repetições com 1 minuto de descanso.**



2. FORTALECIMENTO

- Exercícios para fortalecer a musculatura e dar estabilidade para o quadril.

- **Exercício 1:** Sentado em uma cadeira, de preferência com encosto, bote uma bola entre as coxas e aperte ela por 3 segundos, sentindo forçar a parte de dentro da coxa. **Faça 3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



2. FORTALECIMENTO

- **Exercício 2:** Deitado de lado sobre o colchonete e com os joelhos dobrados, abra a perna direita de forma que os calcanhares não percam contato, sentindo forçar a parte de fora da coxa e glúteo. **Faça dos dois lados 3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**
- **Exercício 3:** Deitado com as costas voltadas para o colchonete, dobre o joelho direito e deixe a perna esquerda esticada. Suba a perna até a altura do joelho, sentindo forçar a parte da frente da coxa e quadril, retornando à posição inicial. **Faça dos dois lados 3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



2. FORTALECIMENTO

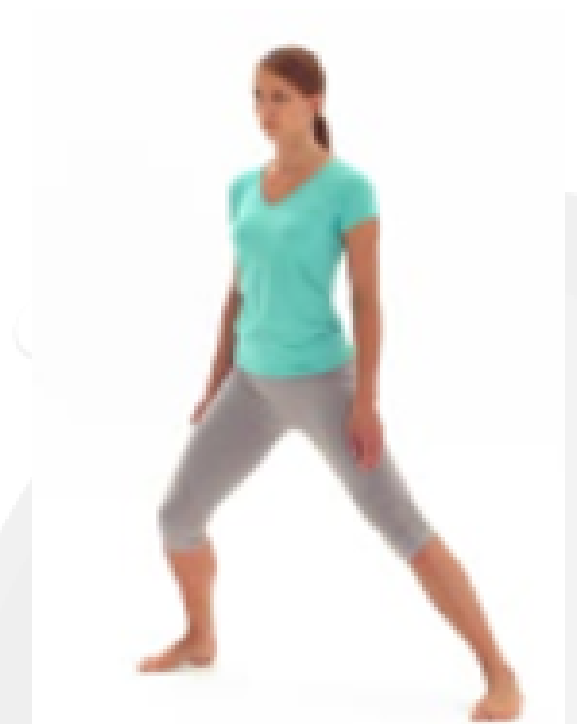
- **Exercício 4:** Em pé apoiado sobre uma cadeira ou mesa, mantenha a postura alinhada e leve a perna esquerda para trás e ligeiramente para o lado, sentindo forçar a parte posterior do glúteo, retornando à posição inicial. **Faça dos dois lados 3 séries de 10 repetições com 1 minuto de descanso.**



3. ALONGAMENTO

- **Alongamento:** forma de se melhorar a flexibilidade da musculatura rígida.

Alongamento 1: Em pé, abra a perna esquerda até o limite e se agacha levemente sobre a perna direita como base de apoio o suficiente até sentir alongar a região de dentro da coxa. **Faça 3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso para cada perna.**



3. ALONGAMENTO

Alongamento 2: Em pé, dobre o joelho esquerdo tentando encostar no pé, de forma a sentir alongar a região de frente da coxa. **Faça 3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso para cada perna.**



Alongamento 3: Deitado de costas para o colchonete, dobre o joelho esquerdo e cruze a perna direita sobre ele, de forma a sentir alongar a região de fora do quadril e coxa. Pode ser usado também uma das mãos para auxiliar. **Faça 3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso para cada perna.***



***Em caso de cirurgia prévia de prótese de quadril, não passar a perna da linha média ou cruzar a mesma e/ou não ultrapassar 90 graus de flexão.**

3. ALONGAMENTO

Alongamento 4: Sentado no colchonete, estique o joelho esquerdo e deslize com a mão do mesmo lado até o limite, inclinando o tronco e sentindo alongar a parte de trás da coxa. **Faça 3 séries de 30 segundos com 1 minuto de descanso para cada perna.**



CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para a articulação do quadril

📍 **Núcleo Avançado de Reabilitação**
4° andar do Edifício Garagem
Hospital Adventista de Belém

📞 **Contatos:**

(91) 3121-5901

(91) 99341-9351

(91) 99181-4951



Núcleo Avançado de Reabilitação