

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para o tornozelo

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



Núcleo Avançado de Reabilitação

TORNOZELO

- Devido à variação de movimentos no tornozelo, lesões nessa região ocorrem com frequência, podendo ocorrer torções e até mesmo fratura. Na torção do tornozelo, há lesão do ligamento talofibular anterior em 85% dos casos. Essa lesão ocorre geralmente quando o pé torce para fora, muitas das vezes quando se pisa em um buraco outras vezes por trauma direto na região.

Sinais e sintomas:

1. Inchaço e hematoma
2. Dor
3. Sensibilidade ao tocar
4. Dificuldade em ficar de pé ou andar



Nós, da família NAR, elaboramos um conjunto de atividades visando cuidar do seu tornozelo no período de isolamento pela pandemia do COVID-19.

1. MOBILIDADE

Movimento 1: Sentado na cama, com as pernas esticadas, puxe os dedos dos pés em direção à cabeça, mantendo a perna reta. O joelho permanece na cama enquanto você move o pé para cima e para baixo.

Faça 3 séries de 10 repetições.



Movimento 2: Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Lentamente, levante os calcanhares, mantendo os dedos dos pés em contato com o chão. **Faça 3 séries de 10 repetições.**



Observação: Não ultrapasse o limite da dor. Lembre-se de respirar (puxe o ar pelo nariz e solte pela boca) e descansar um minuto em todos os exercícios, movimentos e alongamentos.

1. MOBILIDADE

Movimento 3: Sentado na cama, com as pernas esticadas, dobre seu pé para a parte interna do corpo. Não mova o joelho ou o quadril, mova apenas o tornozelo. **Faça 3 séries de 10 repetições.**



Movimento 4: Sentado na cama, com as pernas esticadas, dobre seu pé para a parte de fora do corpo. Não mova o joelho ou o quadril, mova apenas o tornozelo. **Faça 3 séries de 10 repetições.**



Observação: Não ultrapasse o limite da dor. Lembre-se de respirar (puxe o ar pelo nariz e solte pela boca) e descansar um minuto em todos os exercícios, movimentos e alongamentos.

2. FORTALECIMENTO

Exercício 1: Posição em pé. Ande para frente equilibrando apenas nos calcanhares. Faça de uma parede a outra, de um cômodo pequeno da sua casa, ida e volta e descanse um minuto. **Faça 3 séries de ida e volta.**

Exercício 2: Fique em pé e suba na ponta dos pés. Ande para frente, dando pequenos passos equilibrando na ponta dos dedos dos pés. Faça de uma parede a outra, de um cômodo pequeno da sua casa, ida e volta e descanse um minuto. **Faça 3 séries de ida e volta.**



Observação: Não ultrapasse o limite da dor. Lembre-se de respirar (puxe o ar pelo nariz e solte pela boca) e descansar um minuto em todos os exercícios, movimentos e alongamentos.

2. FORTALECIMENTO

Exercício 3: Sente-se em uma cadeira com os pés afastados na largura dos quadris, apoiados no chão. Coloque uma toalha no chão do lado de fora do pé afetado. Mantendo o calcanhar no chão e a perna estável, segure e puxe a toalha em direção ao centro com o pé afetado. Repita até que toda a toalha tenha sido puxada entre os pés. **Faça 4 séries.**



Observação: Não ultrapasse o limite da dor. Lembre-se de respirar (puxe o ar pelo nariz e solte pela boca) e descansar um minuto em todos os exercícios, movimentos e alongamentos.

2. FORTALECIMENTO

Exercício 4: Sente-se em uma cadeira com os pés afastados na largura dos quadris, apoiados no chão. Coloque uma toalha no chão do lado de dentro do pé afetado. Mantendo o calcanhar no chão e a perna estável, segure e puxe a toalha em direção para fora do corpo com o pé afetado. Repita até que toda a toalha tenha sido puxada para fora.

Faça 4 séries.



Observação: Não ultrapasse o limite da dor. Lembre-se de respirar (puxe o ar pelo nariz e solte pela boca) e descansar um minuto em todos os exercícios, movimentos e alongamentos.

3. ALONGAMENTO

Alongamento 1: Coloque uma toalha ou cinto embaixo da ponta do pé. Mantendo o calcanhar no chão, puxe a ponta do pé em sua direção, flexionando o tornozelo. Repita, aumentando gradualmente a amplitude conforme a dor permitir. **Faça 3 séries de 30 segundos.**



Alongamento 2: Sente-se em uma esteira com as pernas esticadas à sua frente. Aponte os dedos dos pés o máximo que puder até sentir o alongamento. Repita, aumentando gradualmente a amplitude conforme a dor permitir. **Faça 3 séries de 30 segundos.**



Observação: Não ultrapasse o limite da dor. Lembre-se de respirar (puxe o ar pelo nariz e solte pela boca) e descansar um minuto em todos os exercícios, movimentos e alongamentos.

3. ALONGAMENTO

Alongamento 3: Em uma posição sentada, dobre o joelho e coloque o tornozelo na coxa. Use a mão para segurar o pé e puxe para o lado de dentro (na direção do seu corpo), aumentando gradualmente a amplitude conforme a dor permitir. **Faça 3 séries de 30 segundos de cada um movimento.**



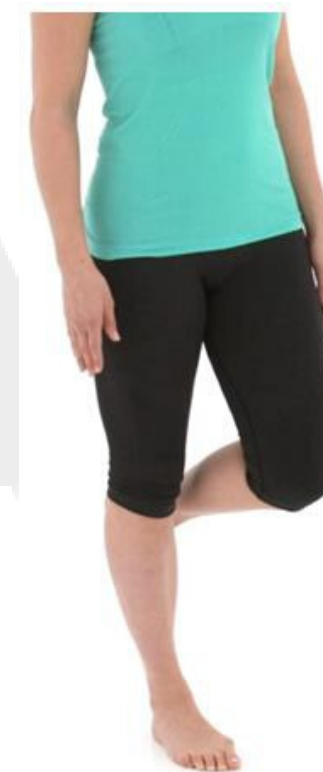
Observação: Não ultrapasse o limite da dor. Lembre-se de respirar (puxe o ar pelo nariz e solte pela boca) e descansar um minuto em todos os exercícios, movimentos e alongamentos.

3. ALONGAMENTO

Alongamento 4: Em uma posição sentada, dobre o joelho e coloque o tornozelo na coxa. Use a mão para segurar o pé e empurre para o lado de fora (na direção da cama), aumentando gradualmente a amplitude conforme a dor permitir. **Faça 3 séries de 30 segundos de cada um movimento.**



Propriocepção: Posição de pé, dobre um joelho, e se mantenha equilibrado no pé lesionado. **Faça 3 séries de 30 segundos.**



Observação: Não ultrapasse o limite da dor. Lembre-se de respirar (puxe o ar pelo nariz e solte pela boca) e descansar um minuto em todos os exercícios, movimentos e alongamentos.

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para o tornozelo

📍 **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