

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para artrose no joelho

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



Núcleo Avançado de Reabilitação

O QUE É ARTROSE NO JOELHO?

- É o desgaste da cartilagem que reveste nossas articulações.

QUAIS OS SINTOMAS?

- Dores nas articulações;
- Estalos nas articulações;
- Enrijecimento muscular (dificuldade para realizar um movimento de forma mais rápida);
- Perda da força muscular;
- Diminuição de amplitude de movimento.

Joelho normal



Joelho com artrose

MOBILIZAÇÃO

- Movimentar a articulação preparando para o fortalecimento.

Exercício 1 - Deite de costas no colchão, segure com as duas mãos uma toalha na palma de um dos pés puxe a perna dobrando o joelho, em seguida, puxe a toalha para perto do seu peito esticando a perna, e assim sucessivamente. **Realize 3 séries de 10 repetições para cada perna.**

▶ Descansar por 60 segundos entre uma série e outra.



FORTALECIMENTO

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

Exercício 2 - Deite de costas no colchão, dobre um dos joelhos e estique a perna contrária, elevando até a altura do joelho contrário, depois retorne a posição inicial. **Realize 3 séries com 10 repetições para cada perna.**

▶ Descansar por 60 segundos entre uma série e outra.



FORTALECIMENTO

Exercício 3 - Deitado de bruços com as pernas esticadas. Dobre um joelho, aproximando o pé em direção às nádegas. Segure e retorne à posição inicial, **realize 3 séries com 10 repetições cada.**

▶ Descansar por 60 segundos entre uma série e outra

Exercício 4 - Deite de costas em um colchão, dobre os joelhos colocando a palma dos pés fixas no chão, coloque uma bola ou faça um rolinho com uma toalha entre os joelhos, pressione e solte. **Realize 3 séries com 10 repetições.**

▶ Descansar por 60 segundos entre uma série e outra



PROPRIOCEPÇÃO

- Exercícios para melhorar o equilíbrio, forçando o corpo a manter sua base de sustentação.

Exercício 4 - Em pé, com os pés na mesma direção, levante uma das pernas para trás, mantendo os joelhos alinhados. Permaneça nessa posição por 10 segundos, repita o mesmo movimento com a perna contrária. **Realize 3 séries com 5 repetições.**

▶ Descansar por 60 segundos entre uma série e outra



ALONGAMENTO

Exercícios voltados para manter ou aumentar a flexibilidade muscular.

Exercício 5 - Deite de costas no colchão, com uma toalha envolva um dos pés, levantando a perna até o seu limite segurando por 30 segundos, onde a perna contrária deve estar esticada no colchão impedindo que o joelho dobre. **Realize 3 séries de 30 segundos para cada perna.**

Orientações:

- Manter o peso controlado;
- Atividade física regular;
- Evitar posturas que forcem o joelho, como ficar de cócoras.



CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios Terapêuticos para artrose no joelho

📍 **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