

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Faixa elástica (thera-band)



São faixas de borracha, com diferentes resistências, conforme a cor, que ajudam na reabilitação e no fortalecimento ósseo e muscular. Alguns benefícios obtidos com uso das faixas são: aumento da força, diminuição da dor, melhora do equilíbrio, melhora da resistência, melhora postural, melhora da funcionalidade da articulação e melhor flexibilidade. Conforme o alongamento da faixa, haverá diferentes intensidades de resistência. Dessa forma, cada faixa se assemelha a um peso e seu alongamento poderá oferecer peso ainda maior para a área trabalhada. A escolha da faixa elástica dependerá do condicionamento físico individual.

Thera-band:

	Resistência em kg						
	Amarelo	Vermelho	Verde	Azul	Preto	Prateado	Dourado
25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Exemplo de como usar a tabela: se uma faixa vermelha de 50cm for esticada até ficar com 100cm de comprimento, seu alongamento foi de 100%, o que corresponde na tabela uma força de 1,8Kg na área trabalhada.

- Cuidados para conservar a faixa elástica:

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

- ✓ Aplicar talco com frequência evite que a faixa grude pelo suor
- ✓ Protege-la do sol ou calor ao armazenar, evitando ressecamento
- ✓ Cuidado com objetos que podem perfurar ou cortar a faixa
- Evite faixas muito curtas. O ideal é em torno de 2,5 a 3m, de modo a evitar grandes oscilações de força.
- Algumas marcas no mercado: Thera band, Carci band, Live up, Mercur, Pro action, Vollo

Onde comprar: Thera Band

Loja	Faixa amarela-2M	Faixa vermelha-2M	Faixa verde- 2M	Faixa azul- 2M	Faixa preta- 2M	Faixa cinza- 2M	Faixa dourada-2M
FisioStore (11)51051111 www.fisioStore.com.br	31,49 R\$	34,19R\$	39,59\$	47,69R\$	54,89R\$	61,19R\$	74,49R\$
Shopfisio – entrega em SP (19)38118999 www.shopfisio.com.br	25,41R\$	27R\$	28,83R\$	30,85R\$	35,50R\$	46,35R\$	61,85R\$
Futura saúde (11)26267186 www.futurasau.de.com.br	33,80R\$	37,80R\$	41,80R\$	45,80R\$	51,80R\$	63,80R\$	85,80R\$
Palmipe (11)32249292 www.palmipe.com.br	Valor entre 57,05R\$ e 106,26R\$ 2M, dependendo da intensidade						

Em caso de dúvidas, contate nossa equipe.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar Paraíso - São Paulo – SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 – (011) – 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com