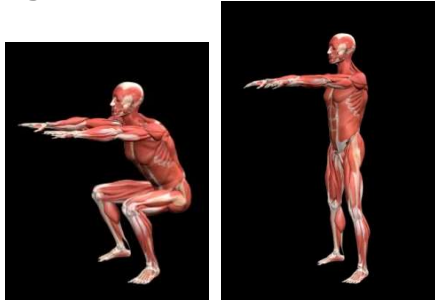


Dr. Marco Demange

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

Principais erros cometidos em exercícios de joelho

Agachamento:



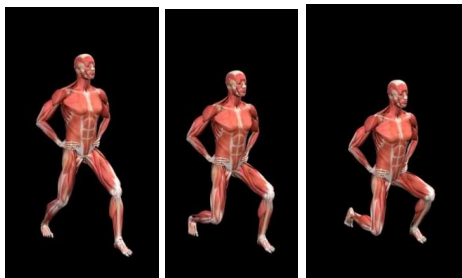
✗ ERRADO:

- Ao invés de colocar força nas pernas, as pessoas direcionam para as costas, gerando dor e lesões.
- Ao agachar-se o joelho ultrapassa a linha dos pés (joelho está mais para frente do que os pés). Isso sobrecarrega a coluna lombar e torácica, além dos joelhos

✓ CERTO:

- Incline levemente o tronco para frente
- Mantenha os joelhos alinhados com os pés
- Mantenha a coluna alinhada
- "Empine o bumbum"

Afundo:



✗ ERRADO:

- Fazer força com a perna da frente
- Ao agachar-se o joelho ultrapassa a linha dos pés (joelho está mais para frente do que os pés)

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

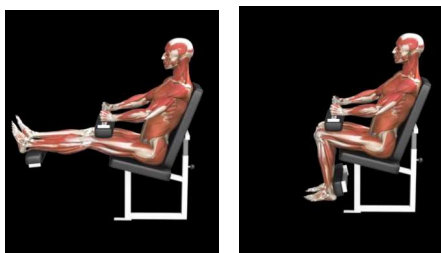
Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



CERTO:

- Em pé, segure um peso em cada mão ou mantenha as mãos na cintura. Mantenha a perna direita um passo à frente. Deixe os joelhos semi-flexionados, o abdômen contraído e a coluna alinhada (ereta). Flexione a perna direita (da frente) até formar 90°. O joelho não pode ultrapassar a linha da ponta do pé. O joelho traseiro deve ficar muito próximo ao chão. Retorne a posição inicial, sem estender totalmente os joelhos.
- Faça o mesmo com a outra perna.

Cadeira flexora:



ERRADO:

- Projeter o pescoço para frente
- Deixar a alavanca de apoio em cima do joelho
- Não apoiar as costas no encosto
- Apoiar somente a ponta dos calcanhares na base de apoio



CERTO:

- Manter o pescoço alinhado com a coluna
- Colocar a alavanca abaixo do joelho ou na coxa, conforme o aparelho utilizado
- Apoiar toda as costas no encosto
- Apoiar todo o tornozelo sobre a base de apoio

Cadeira extensora:

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

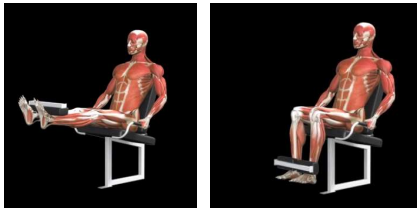
Unidade HCor:

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



✗ ERRADO:

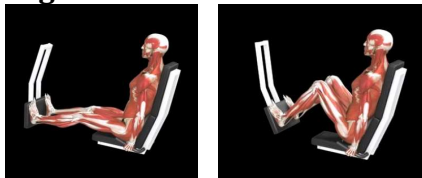
- Projetar o tronco para frente
- Velocidade fora do padrão
- Elevar o quadril ao estender as pernas
- Respiração descontrolada
- Movimento muito brusco, como "chutar"

✓ CERTO:

- Apoiar completamente o tronco no encosto
- Joelhos flexionados em 90°
- Apoiar as coxas no acento até a articulação do joelho
- Braços junto ao tronco e mãos sobre o apoio
- Estender simultaneamente ambas as pernas
- Expirar ao estender e inspirar ao retornar

OBS: de uma maneira geral, sugerimos aos pacientes evitar esse exercício.

Leg Press:



✗ ERRADO:

- Não apoiar toda a coluna no encosto (retirar a lombar do encosto)
- Inclinar os joelhos para dentro ou para fora durante o exercício
- Hiperflexionar os joelhos
- Empurrar a plataforma com as pontas dos pés

✓ CERTO:

- Encostar completamente a coluna no encosto
- Apoiar completamente a planta dos pés no apoio

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

- Manter os pés alinhados com o joelho e quadril
- Manter os joelhos um pouco flexionados ao esticar a perna

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