

Dr. Marco Demange

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

Exercícios para o quadril



Deite na cama e contraia a musculatura da coxa por 3 a 5 segundos. Relaxe e repita 20 vezes.



Deitado sobre a cama, rotacione os joelhos para fora e retorne a posição central. Repita 20 vezes.



Deite-se de bruços e flexione um dos joelhos para trás 90°. Rotacione o joelho para o lado (contrário ao ponto de dor e tensão). Repita 20 vezes.



Deite na cama e flexione o joelho contra seu peito. Segure com as mãos o joelho por 20 segundos. Repita de 3 a 5 vezes.

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



Deite na ponta de uma cama. Flexione os joelhos e vire de um lado para o outro o quadril. Desça uma perna, mantendo a outra flexionada contra o peito. Segure por 20 segundos. Repita 3 a 5 vezes.



Apoie um joelho no chão e mantenha o outro flexionado apoiando o pé no chão. Mantenha o abdômen contraído, o que posicionará sua pelve. Fique 20 segundos nessa posição. Repita 3 a 5 vezes.



Deite-se e apoie os pés no chão, mantendo os joelhos flexionados. Contraia o abdômen e eleve o quadril, alinhando a coxa com o tronco. Fique nessa posição por 2 segundos e retorne a posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições.



Deite-se e apoie um dos pés no chão, com o joelho flexionado enquanto o outro pé fica elevado, com o joelho a 90°. Contraia o abdômen e eleve o quadril, alinhando a coxa da perna apoiada no chão com o tronco. Fique nessa posição por 2 segundos e retorne a posição inicial. Faça 3 séries de 10 repetições.

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



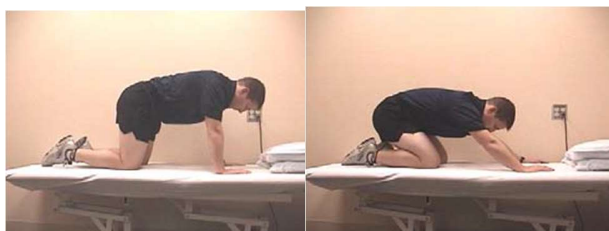
Apoie as costas na porta e mantenha as pernas entreabertas um passo a frente. Agache até os joelhos ficarem em torno de 45°. Mantenha a posição por 5 segundos e retorne a posição inicial devagar.



Deite-se no chão e mantenha os joelhos flexionados com os pés apoiados um contra o outro (posição de “borboleta”). Afaste um joelho do outro até sentir o estiramento da musculatura interna das coxas. Repita 20 vezes.



Em pé, apoie um dos joelhos na cadeira móvel e mantenha a outra perna em estação alinhada ao corpo. Segure em um objeto para apoio. Rotacione lentamente o pé da perna flexionada para fora, o que fará o joelho virar internamente. Retorne a posição inicial e repita 20 vezes.



Com os joelhos flexionados, apoie-os no chão, assim como a palma das mãos. Fique na posição quadrúpede. Vá com o tronco para trás, quase apoiando o quadril nos tornozelos. Repita 20 vezes.

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



Fique em pé, com as mãos na cintura, na frente de uma cadeira. Mantenha os pés entreabertos. Agache, mantendo a coluna ereta, bem como a cabeça elevada. Não sente na cadeira. Retorne a posição inicial e repita o movimento.



Deite-se de lado e mantenha os joelhos flexionados em 45°. Mantendo os calcanhares unidos, abduza o joelho da perna de cima. Não deixe seu quadril rotacionar para trás. Faça 3 séries de 10 repetições.



Deite-se no chão e mantenha as pernas estendidas. Apoie a cabeça com um braço. Abduza a perna superior, mantenha por 2 segundos e retorne a posição inicial.



Coloque uma fita elástica unindo os dois tornozelos. Flexione os joelhos e mantenha o quadril para trás. Dê um passo para lateral e depois acompanhe com a outra perna.

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



Apoie um pé em um degrau, mantendo o outro fora do degrau, mas na mesma altura. Flexione o joelho da perna com apoio e o quadril, até possibilitar que o outro pé toque o chão. Não fique apoiado com o pé no chão. Apenas encoste-o rapidamente e eleve o tronco novamente para posição inicial. Mantenha as costas eretas e não deixe o quadril ir para trás.



Fique em pé apoiado somente em uma das pernas. Mantenha a outra perna com o joelho flexionado e o pé para trás. Com o braço do mesmo lado da perna fletida, puxe a fita elástica da altura da cabeça até a altura do quadril. Mantenha o abdômen contraído. Faça 3 séries de 10 repetições.



Apoie-se em uma perna e agache, colocando o tronco para frente ao mesmo tempo que a perna fletida é estendida para trás. O quadril irá para trás. Faça 3 séries de 10 repetições.



Deite-se no chão e apoie os calcanhares na bola, mantendo os joelhos flexionados (90°). Contraia o abdômen e eleve o quadril, fazendo uma ponte. Faça 3 séries de 10 repetições.

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



Fique em pé sobre o lado plano da bola BOSU. Flexione os joelhos e aponte o quadril para trás. Ao mesmo tempo, os braços deverão ser estendidos para frente, alinhando-se com os ombros. Mantenha a coluna ereta.

1



2



Fique em pé ao lado de um equipamento com cabo tensor. Mantenha os pés separados e os joelhos levemente flexionados. Rotacione o tronco e segure o cabo com as duas mãos (figura 1). Rotacione novamente o quadril, puxando o cabo até a posição central (figura 2). Faça o mesmo exercício do outro lado. Depois, faça o exercício com uma perna só apoiada (figuras 3 e 4).

3



4



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

Dr. Marco Demange

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

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