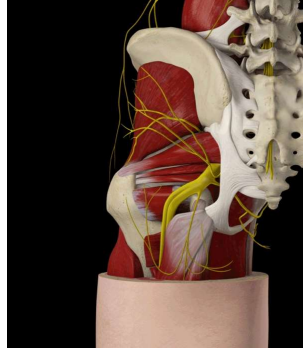


Dr. Marco Demange

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

Fortalecimento dos rotadores do quadril



vista posterior do quadril (músculos rotadores)

Alongamento dos rotadores do quadril:

1. Deite de costas com os pés apoiados sobre a parede. Mantenha o quadril e os joelhos em ângulos retos (90°). Mantenha a posição por 20 segundos. Faça 3 repetições, 3 vezes ao dia.



2. Cruze uma das pernas com o tornozelo sobre o joelho oposto. Procure mudar ao mínimo a posição do quadril. Mantenha por 20 segundos. Faça 3 séries, 3 vezes por dia. Repita o exercício com a perna oposta.



3. Use o músculo do quadril para empurrar a perna cruzada de forma que ela seja alongada em direção à parede. Mantenha o quadril no lugar. Fique nessa posição 1 minuto. Faça 3 séries, 3 vezes por dia. Faça o mesmo exercício 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

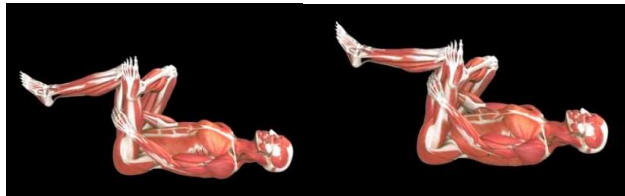
Unidade HCor:

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

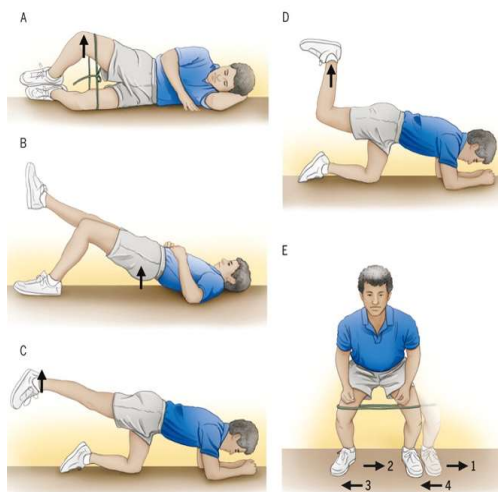
demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

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



Fortalecimento dos rotadores do quadril:



A: CONCHA- Deite de lado e coloque uma faixa elástica acima dos joelhos. Flexione os joelhos. Deixe o braço em contato com o chão, embaixo de sua cabeça. Abra e feche os joelhos, mantendo os pés apoiados. Faça 12 repetições em 3 séries.

B: PONTE UNILATERAL- Deite no chão e apoie em pé completamente no solo. Mantenha a outra perna estendida e as mãos sobre o abdômen contraído. Eleve o quadril, mantendo alinhado com a perna. Fique por 20 segundos. Retorne a posição inicial. Repita 3 vezes em 3 séries.

C: EXTENSÃO DO QUADRIL EM 3 APOIOS (perna estendida)- Apoie um joelho no chão e ambos antebraços. Mantenha a outra perna estendida, com a ponta do pé voltada para a cabeça. Eleve a perna estendida, mantendo o corpo alinhado (perna, cabeça e tronco). Faça 12 repetições em 3 séries.

D: EXTENSÃO DO QUADRIL EM 3 APOIOS (perna 90°)- Apoie um joelho no chão e ambos antebraços. Mantenha a outra perna elevada em 90°, com a ponta do pé voltada para trás. Eleve a perna acima do tronco e retome a posição alinhada. Faça 12 repetições em 3 séries.

E: "SIRI COM FAIXA ELÁSTICA: coloque uma faixa elástica acima dos joelhos. Fique em pé com os joelhos levemente flexionados. Apoie as mãos sobre a coxa. Siga a ordem numérica da figura ao lado, dando um passo para esquerda com a perna esquerda (1). Depois, dê um passo a esquerda com a perna direita (2). Retorne com um passo a direita com a perna esquerda (3) e acompanhe com a perna direita, dando um passo para direita (4).

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