

# ALONGAMENTOS PARA PREVENIR

Estes alongamentos devem ser feitos para evitar lesões, pois diminuem as forças e tensões sobre os tendões. Se já houver uma lesão presente, eles deverão ser feitos com orientação e cautela, de acordo com o quadro de sinais e sintomas apresentado. Procure orientação de um fisioterapeuta ou médico.

Mesmo na presença de lesão, é importante realizar os alongamentos bilateralmente, para manter o equilíbrio entre a musculatura do lado direito e esquerdo.

**1 Alongamento da musculatura superficial da panturrilha.** Em pé, posicione-se colocando um pé à frente e outro atrás, mantendo os pés alinhados com dedos apontando para frente (não deixar a ponta do pé virar para fora). Dobre o joelho que está na frente, jogando o peso sobre ele, mantendo o joelho da perna que está atrás esticado e calcanhar apoiado no chão (**figura 1**). Você sentirá alongar a musculatura mais superficial da panturrilha. Repita com a outra perna invertendo a posição. Mantenha cada posição por 30 segundos e repita 3 vezes.

**2 Alongamento da musculatura profunda da panturrilha.** Em pé, posicione-se colocando um pé à frente e outro atrás, mantendo os pés alinhados com dedos apontando para frente (não deixar a ponta do pé virar para fora). Dobre o joelho

que está na frente, jogando o peso sobre ele, mantendo, agora, o joelho da perna que está atrás levemente dobrado e calcanhar apoiado no chão (**figura 2**). Você sentirá alongar a musculatura mais profunda da panturrilha. Repita com a outra perna invertendo a posição. Mantenha cada posição por 30 segundos e repita 3 vezes.

**3 Alongamento da musculatura posterior da coxa.** Deitado de barriga para cima, mantenha uma das pernas dobrada com pé apoiado no chão. Segure a outra perna com uma

faixa apoiada na planta do pé, puxando-a em direção ao tronco até sentir alongar os músculos posteriores da coxa (**figura 3**). Repita com a outra perna. Mantenha cada posição por 30 segundos e repita 3 vezes.

**4 Alongamento da planta do pé.** Sentado, com a perna cruzada, apoiando o tornozelo acometido sobre joelho oposto, segure os dedos do pé e leve-os em direção à perna (**figura 4**). Mantenha a posição por 30 segundos e repita 3 vezes. Mantenha cada posição por 30 segundos e repita 3 vezes.



1



2



3



4