



CARTILHA DE EXERCÍCIOS PARA PREVENIR QUEDAS

Especialização de Fisioterapia em Gerontologia 2024

ICHC FMUSP

Realizada por:
Amanda Gondo

Supervisão:
Deise Ferreira
Myllena Ribeiro
Letícia Cherivaty

ORIENTAÇÕES GERAIS

AMBIENTE

Realize os exercícios desta cartilha em ambiente seguro e sempre com supervisão de um familiar/responsável!



FISIOTERAPIA
em Gerontologia

ORIENTAÇÕES GERAIS



Utilize calçado fechado durante os exercícios



Vista-se com roupas confortáveis e que não limitem os movimentos

FREQUÊNCIA:

3 a 5 séries de 10 a 12 repetições
(todos os exercícios)

MATERIAIS:

Garrafa de pelo menos 1L ou um peso de 1kg (ex: saco de arroz/feijão)



1 Ponte deitado

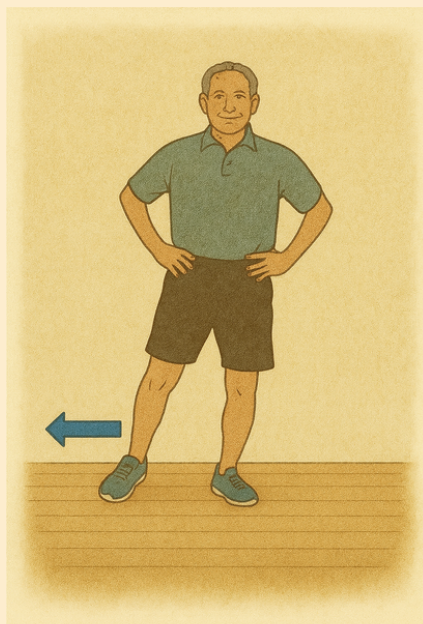
Deitado no chão ou em superfície firme, apoie os pés no chão, braços ao lado do corpo, levante os quadris e faça força de empurrar o chão com os pés.



2 Marcha lateral em pé

Em pé, próximo de uma superfície firme, pés alinhados, dê 5 passos para a direita e 5 para a esquerda.

Avançado: use uma faixa elástica no tornozelo ou caneleira/peso.

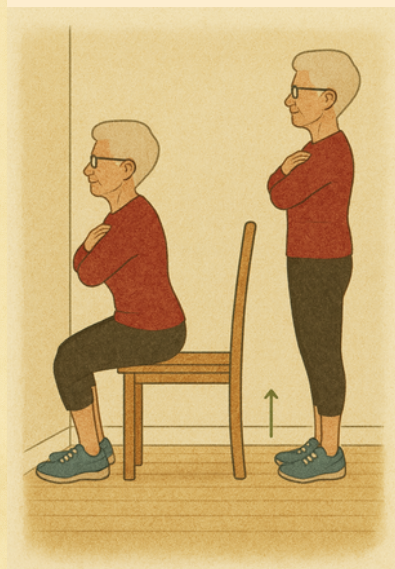


3 Desenvolvimento sentado

Sentado em uma cadeira firme (de preferência encostada na parede), segurando um peso em cada mão, braços na altura dos olhos, estique-os acima da cabeça e volte devagar.



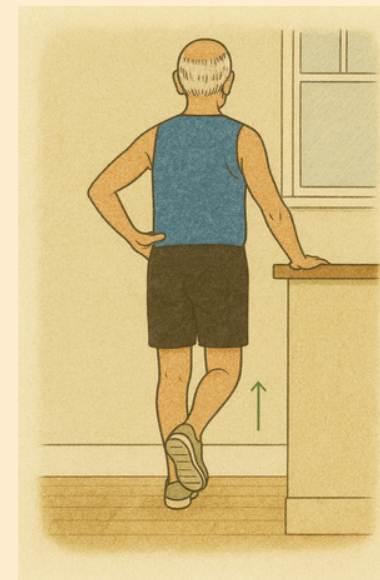
4 Sentar e levantar da cadeira



Sentado em uma cadeira firme (de preferência encostada na parede), com os braços cruzados à frente ou ao lado do corpo, levante-se da cadeira, realizando força de empurrar o chão com os pés. Não deixe os joelhos encostarem.

5 Ativação de panturrilha em pé

Em pé, de frente para uma cadeira ou superfície firme, ficar na ponta de um pé, mantendo na posição por 3 segundos e retornar devagar até encostar o calcanhar no chão.



6 Treino de equilíbrio em pé

Em pé, de frente para uma cadeira firme, dobre uma perna e tente manter na posição por 10 segundos, depois troque o pé.
Avançado: use uma caneleira ou peso no calcanhar.

