

Faça em casa

Mateus recomenda que as pessoas que já têm pé chato ou muito cavo, seja por uma pisada errada, seja por uso excessivo de calçados que deformam, podem investir em tratamentos com fisioterapeutas e exercícios de alongamento para aumentar ou diminuir a curvatura.

O uso de palmilhas específicas também auxilia a manter um formato mais equilibrado. Elas valem tanto para quem tem a pisada pronada, ou seja, pisam para dentro, quanto para pisada supinada, que pisam para fora.

Fellipe acrescenta que alguns exercícios podem ser feitos em casa para evitar e identificar o enfraquecimento. Todos os dias, sentado ou deitado, contraia o pé apertando os dedos para dentro. “Como se você quisesse fechar os dedos e a sola como fazemos quando fechamos a mão”, ensina.

Segure por 10 a 15 segundos e perceba se vai sentir fraqueza, cãimbra ou algum tipo de dor. Os desconfortos podem indicar que você precisa dedicar mais tempo aos seus pés “Quem estiver lendo pode até fazer agora”, sugere o fisioterapeuta.

O segundo exercício diário para fazer em casa é ficar na posição de cócoras. Coloque os dois pés no chão e se agache tentando aproximar o bumbum do calcanhar. Se não conseguir fazer o movimento sem tirar o pé do chão, é necessário fortalecer o pé e a panturrilha.

Quem consegue fazer o movimento, pode ficar cerca de um minuto na posição. Quem encontrar dificuldades, pode se apoiar em uma parede, com as pernas mais abertas e colocando os cotovelos nos joelhos para treinar o pé a se manter todo no chão. Aos poucos, a musculatura vai se fortalecer e se alongar e, em breve, o movimento torna-se mais natural.

Giulliano Esperança, personal trainer e diretor Executivo do Instituto do Bem-Estar em Rio Claro/Smais mostra outros exercícios que podem auxiliar a manter os pés fortalecidos

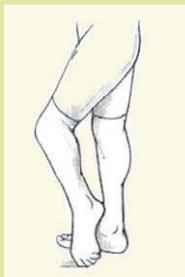


Para aquecer o pé antes de outros exercícios

1. Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão.
2. Levante a perna esquerda para que o pé fique fora do chão e use o dedão do pé para fazer círculos no ar, movendo-se no sentido horário, por 15 a 20 rotações.
3. Inverta a direção e faça mais 15 a 20 círculos, desta vez no sentido anti-horário.
4. Repita com o pé direito

Para alongar os músculos em cima dos pés e dos dedos dos pés

1. Fique de pé com os pés juntos.
2. Dê um passo para trás com a perna esquerda para que o calcanhar fique levantado e os dedos dos pés pressionem o chão. Você deve sentir os músculos na parte inferior dos pés puxando suavemente.
3. Segure por 20 a 30 segundos.
4. Repita com o pé direito.

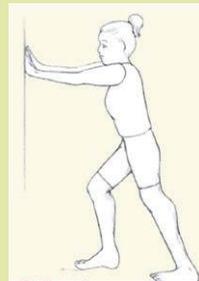


Para alongar os músculos em cima dos pés e dos dedos dos pés

1. Fique de pé com os pés juntos.
2. Trabalhando com um pé de cada vez, levante o calcanhar e enrole os dedos dos pés, pressionando a ponta dos dedos contra o chão. Você deve sentir os músculos da parte superior dos pés e da frente do tornozelo se alongarem suavemente.
3. Segure por 20 a 30 segundos.
4. Repita com o outro pé.

Para alongar o tendão de Aquiles

1. Fique à distância de um braço de uma parede, pressionando as mãos contra ela e mantendo os pés juntos.
2. Dê um passo para trás com a perna esquerda, dobrando levemente o joelho direito e mantendo o calcanhar esquerdo no chão. Você deve sentir um alongamento ao longo da panturrilha até o tornozelo. Segure por 20 a 30 segundos.
3. Repita com a perna direita.





CLUBE do assinante ATÉ 50% DE DESCONTO
CORREIO BRAZILIENSE

ASA SUL E TAGUATINGA

CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE CLÍNICA

CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE CLÍNICA, GRUPO DE ESTUDOS E PSICOTERAPIA

Opte pela melhor forma: Presencial ou On-line

61 3047-3677 / 996578-6062 www.institutokalile.com

ESCOLA DE PSICANÁLISE DE BRASÍLIA EPB

INSTITUTO kalile DE DESENVOLVIMENTO HUMANO