

EXERCÍCIOS INDICADOS

Os exercícios propostos a seguir são indicados para prevenção do neuroma de Morton e também para o atleta que já o apresenta. Sugerimos que sejam acrescentados ao treinamento normal do corredor. A massagem de musculatura plantar deve ser realizada após treinos e competições. A massagem com gelo é indicada no caso de dor.



ALONGAMENTO DE PANTURRILHA

Em pé sobre um degrau ou meio-fio, com as mãos apoiadas em uma parede, corrimão ou uma árvore. Mantenha os antepés no degrau, mas o calcanhar fora dele, deixando com que o peso do seu corpo faça a flexão do tornozelo, alongando a panturrilha. Mantenha essa posição por 30 segundos.



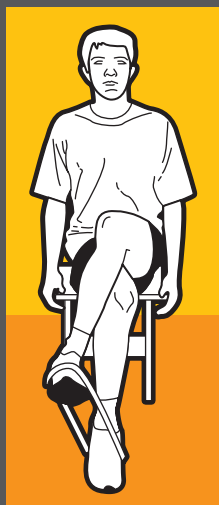
ALONGAMENTO DE MUSCULATURA PLANTAR DO PÉ

Em pé, coloque um pé a frente do outro. Mantenha o da frente totalmente apoiado no chão e apoie apenas os dedos do de trás. Flexione o joelho do membro inferior que está na frente até sentir a planta do pé de trás sendo alongada. Mantenha por 30 segundos. Repita com a outra perna.

FORTELECIMENTO DE TIBIAL ANTERIOR

Sentado confortavelmente em uma cadeira use um elástico para exercícios (encontrados em lojas de material para fisioterapia) como indicado na foto. O pé que está elevado deve “puxar” o elástico pra cima. Atenção: o movimento deve ser realizado apenas com o tornozelo.

Realize 2 séries de 15 repetições com cada pé.



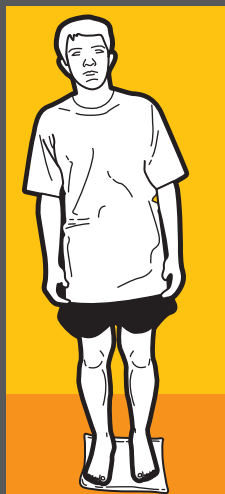
FORTELECIMENTO DE MUSCULATURA INTRÍNSECA DO PÉ

Sentado confortavelmente em uma cadeira, pise sobre uma toalha e com os dedos agarre-a repetidamente até que o pé chegue ao fim da toalha. Repita 5 vezes esta seqüência com cada pé.



MASSAGEM DE MUSCULATURA PLANTAR

Sentado confortavelmente, com o pé a ser massageado sobre o joelho, faça movimentos com os polegares do centro para fora do pé e do calcanhar para os dedos.



EXERCÍCIO DE PROPRIOCEPÇÃO

Em pé, em um colchonete ou almofada, inicie o exercício com os dois pés apoiados. Oscile o corpo em direções diferentes, para frente e para trás e para os lados, mantendo os pés firmes e bem apoiados. Cuidado com movimentos rotacionais. Repita os movimentos 5 vezes para cada direção. Gradativamente, se estiver com bom equilíbrio para fazer esse exercício, você pode realizá-lo com os olhos fechados e, posteriormente, fazendo as oscilações sobre um pé só.

MASSAGEM COM USO DE GELO

Congele água em uma garrafa plástica de 500ml. Sentado confortavelmente em uma cadeira, apoie o pé na garrafa, exerça uma pequena pressão, ao mesmo tempo que desliza o pé sobre ela. Realize o movimento por 5 minutos com cada pé.

