

## Recomendações DOR PATELOFEMORAL

1. **Modificar qualquer tipo de exercício ou atividade que ocasione dor**
2. **Realizar exercícios de alongamento quadríceps, banda iliotibial (lateral), posterior da coxa, tendões e panturrilha regularmente**
3. **Realizar reforço muscular isométrico de quadríceps com joelho em extensão completa contra resistência**
4. **Realizar exercícios de reforço muscular de abdutores de quadril - Prancha lateral**
5. **Agachamento e leg Press em amplitude de movimento INDOLOR - flexão máxima de até 50 graus**
6. **Exercício com cadeira extensora entre 90 e 45 graus, desde que INDOLOR**
7. **Usar bandagem patelar durante exercícios se indicada pelo fisioterapeuta**
8. **Usar joelheira com suporte patelar durante exercícios**
9. **Bicicleta ergométrica com banco alto**
10. **Colocar gelo no joelho 2 a 3x por dia e após os exercícios**
11. **Usar palmilhas ortopédicas se pé plano**

