



**Dr. Andre Balero**

Fisioterapia Especializada

# **CUIDE DO SEU CORPO**

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA  
MELHORAR A MOBILIDADE E  
ALIVIAR DORES NO **QUADRIL**.

---

**CARTILHA ELABORADA PELOS  
FISIOTERAPEUTAS DESTA CLÍNICA**

 @drandrebaler

[www.drandrebaler.com.br](http://www.drandrebaler.com.br)



O quadril está localizado entre o tronco e os membros inferiores.

Tem uma função muito importante no equilíbrio do corpo durante os movimentos, além de suportar o peso de grande parte do corpo e proteger alguns órgãos pélvicos.

NESSE INFORMATIVO FALAREMOS SOBRE:

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA MELHORAR MOBILIDADE E ALIVIAR DORES NO QUADRIL.

**MANTENHA- SE ATIVO E REALIZE ESTES SIMPLES EXERCÍCIOS QUE PODEM PREVENI-LO DE PROBLEMAS FUTUROS.**



## **ALONGAMENTO POSTERIOR DE COXA**



Realizar o movimento de levar o tronco suavemente para frente mantendo o queixo no peito por 30 segundos.

**Repetir 2 vezes.**



## ALONGAMENTOS

Com ajuda do braço puxar  
suavemente a perna para você.  
30 segundos em cada perna e  
cada alongamento.



**Repetir 2 vezes em cada perna.**



## ALONGAMENTO DOS FLEXORES DE QUADRIL



Posicionar uma perna dobrada em 90° e realizar o movimento de levar o corpo para frente. Manter o tronco reto por 30 segundos.

**Fazer duas vezes em cada perna.**



## CÍRCULOS QUADRIL



Pés na largura dos quadris realizar o movimento circular com os quadris, tanto no sentido horário quanto anti-horário.

**Fazer 2 séries de 20 círculos  
para cada lado.**



## ABDUÇÃO DE Perna

Deitado de lado, perna de baixo dobrada e de cima estendida, realizar o movimento de subir e descer a perna.



**Fazer 3 séries de 10 repetições para cada lado.**



## FLEXÃO DE Perna



Deitado de barriga para cima manter uma perna dobrada e subir a perna estendida até a altura do joelho.

**Fazer 3 séries de 10 repetições em cada perna.**



## **PONTE**



Realizar o movimento de subir e descer o quadril mobilizando a coluna. Manter os pés e mãos apoiadas.

**Realizar 2 séries de  
10 repetições.**



# Dr. Andre Balero

Fisioterapia Especializada

## UNIDADE REPÚBLICA

AV. IPIRANGA N° 318, BOLCO A,  
SALA 401B – ED. NORMANDA.  
TELEFONE: (11) 2058 – 0551

[Chamar no Whatsapp](#)



## UNIDADE VILA OLÍMPIA

RUA GOMES DE CARVALHO N° 1765,  
CONJ. 92 – ED.WILLING.  
TELEFONE: (11) 3151 – 5662

[Chamar no Whatsapp](#)



[Clique para Acessar](#)