

EXERCÍCIO DA PANTURRILHA – 20 REPETIÇÕES

(Para ajudar a drenar o edema e aliviar o peso nas pernas)



1 Versão em pé (mais eficiente)

- Segure numa parede ou cadeira.
- Fique com os pés paralelos.
- Suba devagar na ponta dos pés.
- Mantenha 1 segundo no alto.
- Desça devagar.
- Fazer 20 repetições.
- Ideal para ativar a “bomba da panturrilha”.
- Pode fazer com o e enfaixamento posto.

2 Versão sentada (quando há dor, fraqueza ou muito edema)

- Eleve só os calcanhares, mantendo a ponta dos pés no solo.
- Pode fazer com o enfaixamento posto.
- Fazer 20 repetições.
- Excelente para iniciar quando a perna está muito pesada.



💡 Por que é importante?

A panturrilha funciona comou uma bomba natural que empurra linfa e sangue de volta para cima.



SERVIÇO DE ATENÇÃO ÀS FERIDAS COMPLEXAS
PREFEITURA MUNICIPAL DE PELOTAS/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



AMOR-À-PELE
FE - UFPEL



PET-Saúde
INFORMAÇÃO E SAÚDE DIGITAL
Telemonitoramento de feridas crônicas
UFPEL