

BERNARDES, Alexey Stein. Exercícios utilizados no recondicionamento de indivíduos que tiveram lesão meniscal, pós-tratamento fisioterápico. Bragança Paulista, SP: FESB, 2009. (IMPRESSO)

#### RESUMO

A articulação do joelho é uma das articulações mais importante para nossa vida diária, principalmente para os movimentos do dia a dia e para quem pratica atividades físicas/exercício físico e um dos componentes essenciais desta estrutura para que se tenha uma estrutura saudável, são os meniscos. Este trabalho tem por objetivo identificar por meio da revisão da literatura os exercícios que devem ser utilizados no recondicionamento do indivíduo que tenha sido submetido ao processo cirúrgico, bem como a forma correta de executá-los. O processo cirúrgico dos meniscos pode ser realizado de duas formas: menisectomia parcial e recuperação meniscal que possuem características específicas, interferindo no processo de reabilitação. O conhecimento das estruturas do joelho bem como das características do tratamento cirúrgico e reabilitação são muito importantes para que o profissional de Educação Física saiba como agir e quais exercícios prescrever, lembrando que não há uma receita a ser seguida.