Diário de Exercício

Nº sessão: Nome: Data: Próxima consulta:

	Séries/ Rep.	Manter/cor	Dia 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
Flexão das articulações dos dedos das mãos	**1 x**	**Seg**																											
Flexão dos dedos	**1 x**	**Seg**																											
Caminhada com os dedos	**1 x**	**-----**																											
Círculos com os punhos	**1 x**	**-----**																											
Afastar os dedos	**1 x**																												
Flexões para trás de punhos	**x 10**																												
Apertar as mãos	**x 10**																												
Apertar os dedos	**x 10**																												
Pinça com os dedos das mãos	**x 10**																												
Mãos atrás da cabeça	**1 x**	**Seg**																											
Mãos atrás das costas	**1 x**	**Seg**																											

Comentários:

(dificuldades, problemas, motivos para não realizar os exercícios)

Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), © Copyright, Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved.
The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr Mark Williams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights.

Brazilian team: Rayane Quintão Castro, Lívia Vilela Barros, Diogo Simões Fonseca, Pedro Henrique Berbert de Carvalho, Cristina Martins Coelho, Germano Luís Rocha Machado and Ludimila Forechi.