

# Exercícios de Mãos e Braços



SARAH

STRENGTHENING AND STRETCHING FOR RHEUMATOID ARTHRITIS OF THE HAND

Warwick  
Medical School  
CLINICAL TRIALS UNIT

## Flexão das articulações dos dedos das mãos



1. Dobre as articulações dos dedos das mãos para baixo, como demonstrado.
2. Mantenha as outras articulações dos dedos retas. Mantenha por \_\_\_\_ segundos.

Você pode fazer com as duas mãos ao mesmo tempo.

## Flexão dos dedos



1

1. Mantendo as articulações da mão retas, dobre as duas primeiras articulações dos dedos para baixo, como demonstrado. Mantenha por \_\_\_\_ segundos.



2

2. Volte para a posição inicial.



3

3. Em seguida, dobre os dedos e tente tocar na base da mão como demonstrado. Mantenha por \_\_\_\_ segundos.



4

4. Volte para a posição inicial.



5

5. Em seguida, tente fechar as mãos como demonstrado. Mantenha por \_\_\_\_ segundos e retorne à posição inicial.

Repita tudo \_\_\_\_ vezes.

### Caminhada com os dedos



1. Coloque as palmas das mãos retas sobre a mesa, de modo que elas estejam alinhadas com o antebraço.



2. Mova o seu polegar para o lado conforme demonstrado.



3. Levante o dedo indicador e mova-o em direção ao polegar.



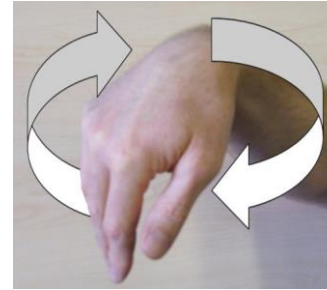
4. Coloque-o o mais próximo possível do polegar.



5. Repita este processo com os outros dedos.

Tire suas mãos da mesa e volte para a posição inicial.

### Círculos com os punhos



Gire suas mãos em círculos mantendo seu antebraço e cotovelos parados.

Repita o movimento na direção contrária.

Você pode fazer com as duas mãos ao mesmo tempo.

### Afastar os dedos




1. Coloque as palmas das mãos sobre a mesa.





2. Afaste seus dedos o máximo possível, de modo confortável, mantendo os dedos em linha reta.

Mantenha por \_\_\_ segundos.

## Flexões para trás de punhos

1  1. Sente-se com os cotovelos dobrados a 90 graus ao lado do seu corpo. Segure a faixa elástica em ambas as mãos com os punhos dobrados para dentro. Certifique-se de que seus braços estão afastados o suficiente para que não haja folga na faixa elástica.

2  2. Mantendo seus antebraços parados, dobre seus punhos para fora esticando a faixa o máximo possível, de modo confortável.

3  3. Mantenha por 2 segundos e, em seguida, retorne muito lentamente à posição inicial. Se for mais confortável, você pode apoiar as mãos e os antebraços em uma mesa enquanto faz o movimento.

Se você não conseguir segurar a faixa elástica corretamente, o terapeuta poderá mostrar maneiras alternativas de prender a faixa elástica.

## Apertar as mãos



1. Segure a massa como demonstrado.

2. Aperte com o máximo de força de modo confortável por 2 segundos. Relaxe.

Você pode fazer isso com as duas mãos ao mesmo tempo. Se for mais confortável, você pode apoiar as mãos e o antebraço em uma mesa enquanto pratica o exercício.

## Apertar os dedos



1. Enrole a massa como uma salsicha.



2. Coloque as mãos espalmadas sobre uma mesa com a massa entre os dedos como demonstrado.



3. Aperte os dedos em conjunto o máximo possível, de modo confortável, mantendo-os retos

4. Repita com os outros dedos.

### Pinça com os dedos das mãos



1. Enrole a massa como uma salsicha comprida.



2. Aperte a massa entre o polegar e a ponta do primeiro dedo, como demonstrado.



3. Aperte o máximo possível, de modo confortável.



4. Repita com os outros dedos

5. Você pode fazer com as duas mãos ao mesmo tempo.

### Mãos atrás da cabeça



Tente alcançar com sua mão atrás de sua cabeça e pescoço, o máximo possível, de modo confortável. Mantenha por \_ segundos.

Você pode fazer com os dois braços ao mesmo tempo.

### Mãos atrás das costas



Tente alcançar com sua mão atrás das costas o máximo possível, de modo confortável. Mantenha por \_\_\_\_ segundos.

Você pode fazer os dois braços ao mesmo tempo