

Setor de Fisioterapia
(Exercícios Domiciliares)

Exercícios para Epicondilite Lateral.

	<p><input type="checkbox"/> Exercício 1: Movimentação do punho</p> <p>Dobrar o punho o máximo possível, para frente e para trás. Fazer 3 séries de 10 repetições.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Exercício 2: Movimentação do cotovelo</p> <p>Em pé, flexionar o cotovelo, levando a mão, com a palma para cima, de encontro ao</p>



ombro.

Estender o cotovelo, deixando-o o mais reto possível.

Fazer 3 séries de 10 repetições.



Exercício 3:

Flexão do punho

Segurar uma lata de conserva, com a palma da mão para cima, e dobrar o punho para cima.

Sempre devagar, abaixar o peso e retornar à posição inicial.

Fazer 3 séries de 10 repetições.

Gradualmente, deve-se aumentar o peso da lata.



Exercício 4:
Extensão do punho

Segurando a mesma lata, com a palma da mão para baixo, dobrar o punho para cima.

Sempre devagar, abaixar o peso e retornar à posição inicial.

Fazer 3 séries de 10 repetições.

Gradualmente, deve-se aumentar o peso da lata.



Exercício 5:

Desvio radial do punho

Com o punho na posição lateral e o polegar para cima, segurando a lata de conserva, dobrar o punho para cima, com o polegar em direção ao teto.

Abaixar o peso e retornar à posição inicial, o antebraço não deve se mover durante todo o exercício.

Fazer 3 séries de 10 repetições.

Exercício 6:

Fortalecimento da pronação e supinação

Substituir o martelo da figura ao lado por uma régua, segurando-a com o cotovelo dobrado a 90°, fazer o movimento de rotação, primeiro com a palma da mão para cima e depois para baixo.

Fazer 3 séries de 10 repetições de cada exercício.



Exercício 7:
Extensão do punho

Segurar o cabo de uma vassoura com ambas as mãos, com os braços no nível dos ombros, os cotovelos retos e as palmas das mãos para baixo; girar o cabo da vassoura para trás, como se estivesse enrolando alguma coisa usando o cabo de vassoura. Repetir por 1 minuto e descansar. Fazer 3 séries.