



Setor de Fisioterapia
(Exercícios Domiciliares)

Exercícios para PUNHO e MÃO

A) Orientações gerais:

Faça pausa de 10 minutos a cada 50 minutos entre suas atividades que utilizam os punhos, as mãos e cotovelos.

Descanse e tenha cuidado ao realizar os movimentos que causam dor e diminua ou suspenda o ritmo das **tarefas repetitivas**.

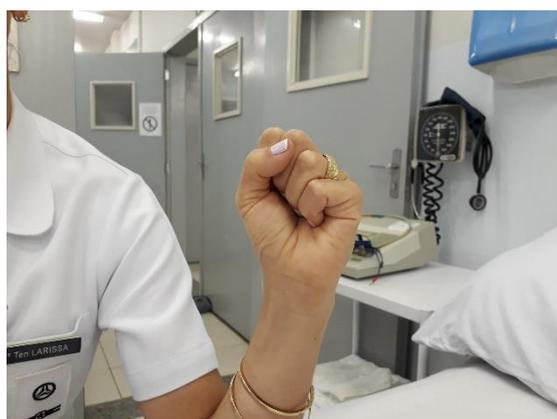
Cuidados com as mãos:

- Utilize um creme;
- Massageie dedo por dedo da ponta até a palma da mão;
- Estenda a mão afastando os dedos e feche-as dobrando os dedos;
- Agite-as suavemente;
- Coloque as mãos em uma superfície plana e levante os dedos uns após os outros;
- Pressione o polegar com cada um dos dedos;
- Relaxe as mãos e segure o antebraço esquerdo com a mão direita e faça movimentos circulares com a mão esquerda. - Repita com a outra mão;
- Massageie a palma da mão com o dedão da outra mão, fazendo pressões suaves e circulares.

Quando estiver trabalhando com o computador ou em mesa corrigindo provas ou elaborando atividades, os cotovelos devem estar apoiados nos braços da cadeira, ajustados na altura da mesa. Os punhos devem estar apoiados em descanso (acolchoado) de punho para diminuir e/ou evitar a compressão.

B) Exercícios:

- Os exercícios abaixo podem ser feitos todos os dias, uma vez (manhã ou tarde), ou duas vezes (manhã e tarde);
- Não há necessidade de nenhum equipamento especial e pode ser improvisado com qualquer material que se tenha em casa;
- Para pessoas que têm artroses nos dedos, pode-se mergulhar a(s) mão(s) numa bacia com água morna e deixar por 20 minutos, **antes de começar os exercícios**;
- Se houver dores nos dedos ou mãos, pode-se envolver a parte dolorida numa compressa de gelo por 15 minutos **no final** dos exercícios ([Uso de gelo ou calor](#));
- Faça sempre exercícios para as duas mãos, mesmo que o problema seja em apenas uma delas;
- Faça os exercícios sempre com os cinco dedos, sem deixar o polegar solto.
- Os exercícios sempre respeitam esta ordem: AQUECIMENTO, FORTALECIMENTO, ALONGAMENTO E RELAXAMENTO.



Exercício 1: Aquecimento – abrir e fechar as mãos.

Fique sentado e repouse o braço numa mesa ou no colo. Apenas abra bem os seus dedos e depois feche-os, conforme a figura. Faça isso 10 vezes e então repita tudo por mais 2 vezes.

Exercício 2: Aquecimento – abrir e fechar os dedos.

Fique sentado e repouse o braço numa mesa ou no colo.



1- Comece com a mão aberta e os dedos bem esticados. Dobre todos os dedos até que suas pontas toquem o meio entre os dedos a palma (formando um quadrado com os dedos), depois estique todos (figura na sequência 1 para 2). Faça isso 10 vezes e repita tudo mais 2 vezes.

2- Com a ponta dos dedos já dobradas e formando um quadrado, dobre agora estes quadrados em direção à palma da mão (figura na sequência 2 para 3), depois retorne para o início. Faça isso 10 vezes e repita tudo mais 2 vezes.

3- Com a mão fechada (figura na sequência 3 para 4), dobre agora o punho com a mão fechada e retorne ao início; faça isso 10 vezes e depois repita tudo mais 2 vezes.

Obs: se você esquecer, apenas abra os dedos juntinhos e depois feche-os a partir das pontas dos dedos dobrando todas as suas articulações, inclusive o punho.



☐ Exercício 3 – Aquecimento – Desvio ulnar e desvio radial do punho.

Sentado, com o antebraço e punho apoiados em uma mesa deixando apenas a mão para fora e palma e dorso voltados para as laterais do corpo (conforme figura). Use uma toalha para proteger o punho. Apenas mova todos os dedos para baixo e para cima dobrando o punho. Faça este movimento (cima e baixo) 10 vezes e repita tudo mais 2 vezes. Este



exercício pode ser feito também com a palma da mão voltada para baixo, fazendo os movimentos do punho para os lados.



☐ Exercício 4 – Aquecimento – Flexão e extensão do punho.

Sentado, com o antebraço e punho apoiados em uma mesa deixando apenas a mão para fora e palma voltada para o chão (conforme figura). Use uma toalha para proteger o punho. Movimento a mão para cima e para baixo (até o limite que conseguir) por 10 vezes. Repita tudo por 2 vezes.



☐ Exercício 5 – Aquecimento – Prono-supinação do antebraço.

Sentado, apoie o braço numa mesa ou no colo e deixe o cotovelo dobrado



pela metade (90 graus). Com a palma da mão voltada para cima (figura) gire o antebraço até que a palma da mão aponte para baixo e depois retorne. Faça isso 10 vezes. Repita tudo mais 2 vezes.



☐ Exercício 6 – Aquecimento – Flexão e extensão do polegar.

Sentado e braço apoiado no colo ou na mesa, abra os dedos como na figura com o polegar bem esticado para fora. Deslize a ponta do dedão sobre a palma da mão até chegar na base do dedinho (vá arrastando todo o dedão pela palma, depois retorne ao início (todos os dedos abertos). Faça isso 10 vezes, e repita tudo mais 2 vezes.

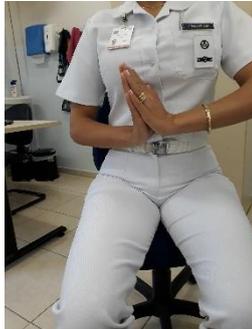
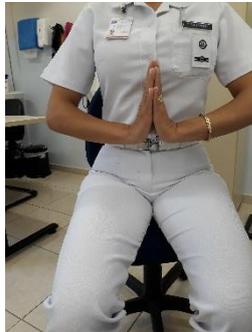
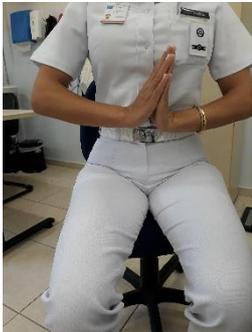


Exercício 7 – Aquecimento – Oponência do polegar.

Sentado, com o cotovelo apoiado em uma mesa. O exercício é feito com a ponta do polegar encostando a ponta dos outros quatro dedos, um após o outro. Ao tocar dois dedos fazendo o círculo como mostra a figura, volte em seguida para todos os dedos abertos antes de passar para o dedo seguinte. Faça isso 10 vezes para os 4 dedos. Depois repita tudo mais 2 vezes.

Exercício 8 – Aquecimento – Extensão dos dedos.

Mantenha a mão espalmada em uma superfície (mesa). Tente elevar cada dedo para cima na maior altura que puder e depois abaixe-o. Faça 10 elevações para cada dedo. Pode-se firmar o dorso com a outra mão para evitar que os outros dedos se movam. Depois de elevar 10 vezes cada dedo, repita tudo mais 2 vezes.



☐ Exercício 9 – fortalecimento – Flexão e extensão dos dedos (e/ou punhos).

Sentado, com ambos os cotovelos apoiados numa mesa e mão em frente ao rosto a palmas das mãos encostadas uma na outra como na figura.

Empurre os dedos da mão direita contra os dedos da mão esquerda. A mão esquerda então faz força para não ser empurrada, mas cede um pouco deixando o movimento acontecer. Depois inverta o movimento contra a outra mão. Faça isso 10 vezes. Repita tudo mais 2 vezes.

A seguir pode-se fazer o mesmo exercício, mas empurrando toda a mão a partir do punho, e não apenas os dedos.

☐ Exercício 10 – Fortalecimento – Flexão dos dedos (Garra).

Segure uma bola dentro da mão e a pressione com todos os dedos. Relaxe os dedos e faça isso 10 vezes. Repita tudo mais 2 vezes.



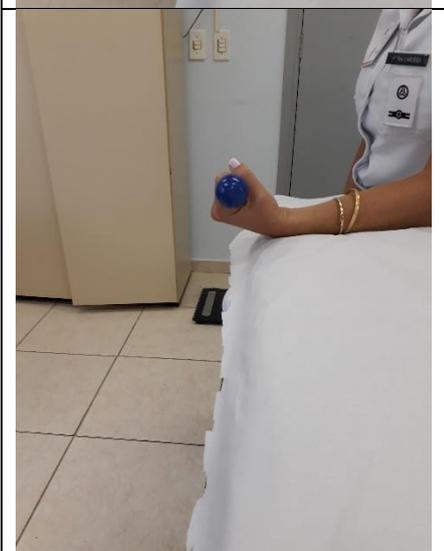
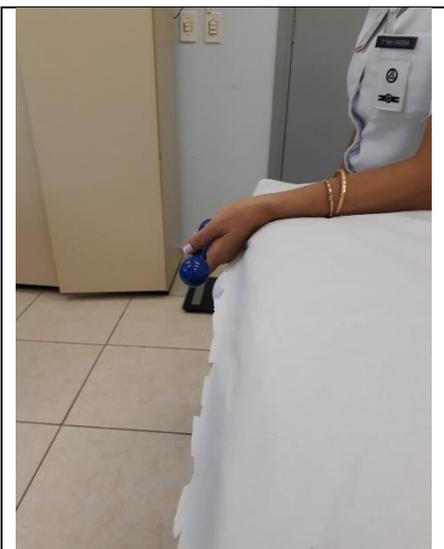
Num exercício adicional, pode-se também usar uma bola maior (figura) ou a mesma bola anterior, e apertar a bola somente com a ponta dos dedos, ao invés da mão toda. Mesma repetição do exercício anterior. Se não houver bola, pode ser feito com uma toalha pequena enrolada, que caiba dentro da mão.



☐ **Exercício 11 – Fortalecimento – Extensão dos dedos.**

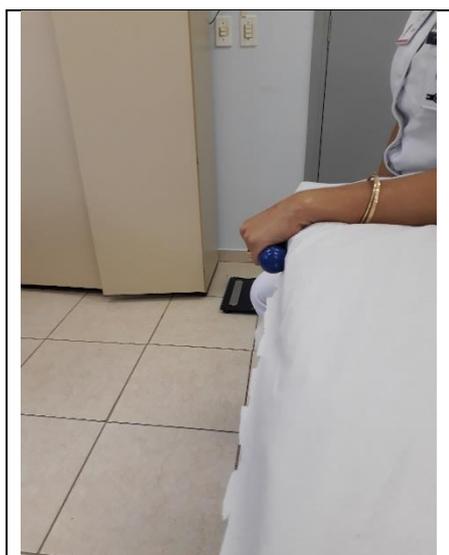
Consiga um elástico como mostrado na figura e enrole-o em volta dos dedos, unidos. O exercício é feito tentando afastar os dedos abrindo-os em forma de leque, segurando o elástico para que ele não se solte. Faça 10 vezes e repita tudo mais 2 vezes.

Se não houver um elástico você poderá usar a outra mão para fechar e apertar os dedos, cedendo pouco coisa ao fazer o exercício. Pode ser feito também usando uma meia de pé, que costuma ser um pouco elástica.



☐ Exercício 12 – Fortalecimento – Flexão do punho.

Sentado, com o cotovelo apoiado no colo ou na mesa, segurando um haltere de 1 kg (ou um saco de arroz, ou qualquer coisa equivalente a 1 kg). A palma da mão deve segurar o peso voltada para cima. Deixe o punho cair com o peso totalmente para baixo e lá de baixo comece a dobrar o punho para cima elevando o haltere. Retorne para baixo vagarosamente. Faça isso 10 vezes e repita tudo mais 2 vezes.



☐ Exercício 13 – Fortalecimento – Extensão do punho.

Sentado, com o cotovelo apoiado no colo ou na mesa, segurando um haltere de 1 kg (ou um saco de arroz, ou qualquer coisa equivalente a 1 kg). A palma da mão deve segurar o peso voltada para baixo. Deixe o punho cair com o peso totalmente para baixo e lá de baixo comece a dobrar o punho para cima elevando o haltere. Retorne para baixo vagarosamente. Faça isso 10 vezes e repita tudo mais 2 vezes.



☐ Exercício 14 – Flexão dos dedos – Garra em toalha.

Sentado, com braço apoiado numa mesa e a palma da mão repousando sobre uma toalha de rosto. Puxe a ponta da toalha com a ponta dos dedos como mostrado na figura. Faça vários movimentos até trazer toda a toalha para perto de você. Traga a toalha para você fazendo 10 vezes o movimento acima, e repita tudo mais 2 vezes.

Se você achou este exercício fácil, use um peso de 0,5 kg em cima da toalha (puxe então a toalha com o peso em cima)

☐ Exercício 15 – Prono e supinação do cotovelo – Torcer roupa.

Dobre uma toalha até fazer um rolinho que possa ser segurado pelas

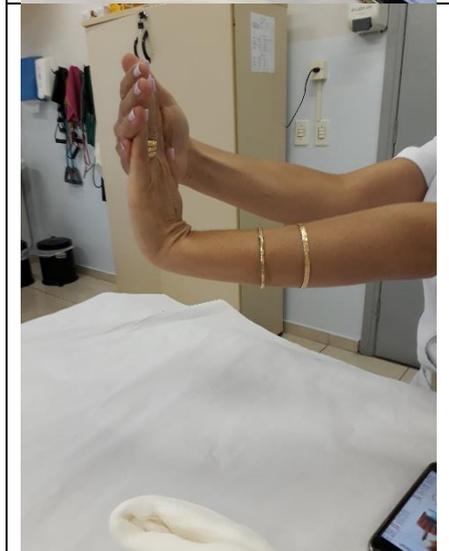


suas duas mãos. Estique os braços a sua frente segurando o rolo como na figura. Então torça o rolo girando um punho para dentro e outro para fora; relaxe, e faça isso 10 vezes. Depois faça mais 10 vezes invertendo o sentido de rotação dos punhos. Repita tudo mais 2 vezes.



□ **Exercício 16 – Alongamento – Flexão e extensão do punho.**

Sentado (ou em pé), com um dos braços totalmente esticado a sua frente. Com a outra mão, dobre o punho para baixo como mostrado no lado esquerdo da figura. Puxe o dorso da mão em sua direção e mantenha puxado por 30 segundos (ou conte até 30). Repita isso 3 vezes.



Depois, com o braço que estava esticado (lado direito da figura), vire a mão para cima apontando a palma para frente, e com a outra mão, puxe a ponta dos dedos em sua direção. Mantenha esticado por 30 segundos (ou conte até 30). Repita isso 3 vezes.

Obs: nos 2 exercícios o cotovelo deve estar completamente esticado e deve-se manter a posição pelo menos 30 segundos para que um alongamento surta efeito. Deve-se tentar dobrar o punho e não os dedos.

Pode-se fazer o mesmo exercício com o mesmo número de repetições, mas desta vez alongando a ponta dos

	dedos e não o punho (apenas o lado direito da figura)
	<p>☐ Exercício 17 – Relaxamento das mãos – Relaxamento com bola.</p> <p>Deslize uma bolinha de borracha (daquelas usada em frescobol) entre as duas mãos como na figura ao lado. As mãos devem ter suas palmas voltadas para baixo e o deslizamento deve ocorrer pelo menos por 1 (um) minuto. Depois repita o deslizamento com a mão que estava em cima, indo para baixo e vice-versa. As palmas sempre ficam para baixo e a bolinha desliza por toda a superfície da mão.</p> <p>Se não tiver bolinha, a automassagem poderá ser feita com um óleo vegetal (óleo de amêndoa, por exemplo) com uma mão massageando a outra. A massagem poderá ser feita também sem creme algum, dentro de uma jarra com água morna.</p>

AVISO IMPORTANTE: O Setor de Fisioterapia do Esquadrão de Saúde de Curitiba, não se responsabiliza por qualquer dano à saúde do paciente, pelo uso inadvertido deste material, pois os exercícios aqui prescritos são de uso exclusivo aos pacientes de nosso setor, que estão sob nossos cuidados.