



Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

5. Exercícios para Punho e mão

5.1 – Série 1

Exercícios Isométricos, de Fortalecimento, com Elástico e com Halteres

Figura 1



Exercício 1: Ativo para arco de movimento

Posição inicial: Paciente em pé ou postura sentada, ombros relaxados, cotovelo fletido palma da mão voltada para fora, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá dobrar os dedos para baixo (flexão), conforme figura 2.

Repetições: Realizar o movimento 3 séries (vezes) de 10 repetições para cada mão.

Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 2: Passivo para arco de movimento

Posição inicial: Paciente sentado, ombros relaxados, cotovelo fletido e apoiado em uma mesa, mantendo a mão em posição lateral, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, realizar flexão punho, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.



Figura 2



Figura 1



Figura 2



Figura 1

Exercício 3: Ativo para arco de movimento

Posição inicial: Paciente sentado, braço/antebraço esticado, apoiado sobre uma mesa, punho ultrapassando o apoio com a palma da mão voltada para cima com os dedos fechados, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá rodar o punho/braço/antebraço para baixo, após retornar à posição inicial (movimento pronação e supinação) de modo que seu cotovelo esteja fixo, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Exercício 4: Ativo para o arco de movimento

Posição inicial: Paciente sentado, braço/antebraço esticado, apoiado sobre uma mesa, punho ultrapassando o apoio com a palma da mão voltada para baixo com os dedos unidos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá realizar movimento com o punho para esquerda e para direita (desvio ulnar e radial), conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Exercício 5: Fortalecimento muscular

Posição inicial: Paciente sentado, braço/antebraço/punho esticado, apoiado sobre uma mesa, com a palma da mão voltada para cima segurando uma bola de borracha, conforme figura 1.



Figura 2



Figura 1



Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá apertar a bolinha e segura-la, mantendo esta posição, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 10 vezes o movimento mantendo por 6 a 10 segundos a ação de apertar a bolinha.

Exercício 6: Ativo para o arco de movimento

Posição inicial: Paciente sentado, braço/antebraço/punho e mão apoiado sobre uma mesa, com a palma da mão voltada para baixo, dedos afastados, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial, paciente deverá aproximar seus dedos, de modo que sua mão não esteja mais apoiada na mesa, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 2

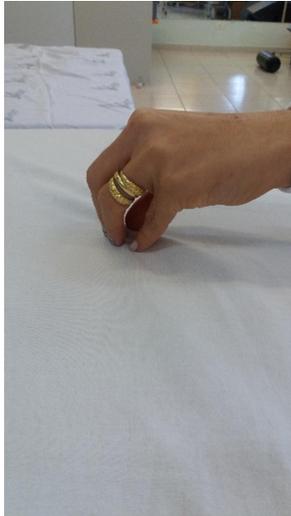


Figura 1



Figura 2



Exercício 7: Fortalecimento muscular

Posição inicial: Paciente sentado, braço/antebraço/punho e mão na posição lateral apoiados sobre uma mesa, polegar voltado para cima. Utilizando uma faixa elástica para resistência em volta do polegar, mão oposta irá segurar a faixa, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá tentar levar o polegar na direção dos outros dedos, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 1



Figura 2



Exercício 8: Fortalecimento muscular

Posição inicial: Paciente sentado, de modo que seu cotovelo/antebraço estejam apoiados na perna, punho ultrapassando seu joelho, faixa elástica deverá estar fixa abaixo do pé, mão que segura o elástico com os dedos fechados e unidos (conforme figura).

Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá puxar o elástico para cima realizando o movimento somente com o punho (flexão punho), conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 1



Exercício 9: Fortalecimento muscular

Posição inicial: Paciente sentado, de modo que seu cotovelo/antebraço estejam apoiados na perna, punho ultrapassando seu joelho, faixa elástica deverá estar fixa abaixo do pé, palma da mão voltada para baixo, mão que segura o elástico com os dedos fechados e unidos, conforme figura 1.

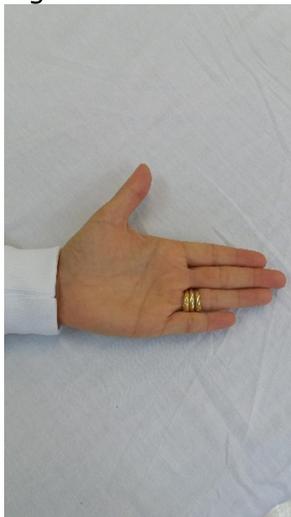
Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá puxar o elástico para cima, realizando o movimento somente com o punho (extensão punho) mantendo antebraço /cotovelo fixo sobre a perna, conforme figura 2.

Figura 2



Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 1



Exercício 10: Ativo para arco de movimento

Posição inicial: Paciente sentado com o braço apoiado em uma mesa, palma da mão voltada para cima, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá realizar o movimento de oposição, levando o polegar ao encontro de todos os dedos, iniciando pelo dedo mínimo, até chegar ao indicador, conforme figuras 2, 3, 4, 5 e 6.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5



Figura 6



Figura 1



Figura 2



Exercício 11: Ativo para arco de movimento

Posição inicial: Paciente sentado com o braço apoiado em uma mesa, palma da mão voltada para baixo, dedos unidos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá aproximar realizar o movimento somente com a ponta dos dedos (falanges), conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

Exercício 12: Ativo para arco de movimento

Posição inicial: Paciente sentado com o braço apoiado em uma mesa, palma da mão voltada para cima, dedos dobrados (flexão), conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá realizar o movimento de oposição, levando o polegar ao encontro de todos os dedos, iniciando pelo dedo indicador até chegar dedo mínimo, conforme figuras 2, 3, 4, 5 e 6.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.



Figura 5



Figura 6



Figura 1



Figura 2



Exercício 13: Fortalecimento muscular

Posição inicial: Paciente sentado com o braço/antebraço/punho apoiado em uma mesa, palma da mão voltada para cima, segurando um halter com a ponta dos dedos, conforme figura 1.

Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá fechar a mão aproximando os dedos, conforme figura 2.

Repetições: Realizar 3 séries (vezes) de 10 repetições.

Fonte: Setor de Fisioterapia do CINDACTA II – Curitiba, PR