

# MANUAL DE ORIENTAÇÃO

EXERCÍCIOS DOMICILIARES  
TERAPIA DA MÃO

**ORTOCITY**

ORTOPEDIA • FRATURAS • REABILITAÇÃO

# EXERCÍCIOS DOMICILIARES PARA TERAPIA DA MÃO

Este manual possui orientações simples e eficazes para ganhos significativos de uma reabilitação de qualidade. Os procedimentos descritos podem ser realizados em casa, favorecendo a manutenção dos ganhos alcançados na terapia, promovendo um resultado funcional mais precoce. Mesmo com os benefícios apresentados com este programa de orientações, o paciente deve realizar normalmente, suas sessões com acompanhamento do profissional.

## CONTROLE E REDUÇÃO DE EDEMA

- Realizar a massagem com movimentos firmes e repetitivos das pontas dos dedos em direção ao cotovelo.
- O cotovelo deve estar apoiado, com a mão em elevação.
- Não deve gerar dor e sim uma sensação agradável.
- Massagear por 5 minutos em edemas leves e em casos acentuados, massagear até observar resposta do retorno venoso.

### Massagem Retrógada



# CONTROLE E REDUÇÃO DE EDEMA

## **Crioterapia**



- Realizar compressas com gelo no local que estiver com edema.
- Sempre proteger a pele, evitando queimaduras.
- Pode-se utilizar 2 folhas de papel toalha ou um tecido fino sobre a pele.
- Manter de 10 a 15 minutos, 3 a 4 vezes ao dia.

## **Bombeamento**



- Realizar movimentos de abrir e fechar a mão.
- Repetir 10 vezes sem parar.
- 3 séries de 10.
- Quando estiver com dedos livres e sem limitações ou quando estiver com imobilização e dedos livres.



## CONTROLE E REDUÇÃO DE EDEMA

### *Posicionamento durante a imobilização*



- A mão deve ser mantida na tipóia durante caminhadas.
- Na tipóia, a mão deve estar posicionada em elevação, acima do nível do coração.
- Ao realizar atividades, a mão deve estar apoiada em plano elevado.

## CONTROLE E REDUÇÃO DE EDEMA

### *Posicionamento deitado com ou sem imobilização*



- A mão deve ser mantida em elevação durante o sono.
- Sugere-se utilizar um travesseiro ou um outro apoio favorecendo o retorno venoso.
- Caso não se adapte com o apoio, pode posicionar a mão sobre o corpo, conforme ilustração.

## CUIDADOS COM A CICATRIZ

### *Massagem na Cicatriz*



- Realiza-se movimentos circulares e zigue-zague com pressão.
- A pressão nos movimentos precisa sempre respeitar o limite de dor.
- Pode-se utilizar de cremes hidratantes ou vaselina.

## CUIDADOS COM A CICATRIZ

### *Dessensibilização*



- Utiliza-se de diferentes estímulos para diminuir a hipersensibilidade.
- Selecionar texturas diversas, como: algodão, esponjas, espumas, tecidos, escova de dente, pinceis.
- Passar cada textura sobre a região sensível, iniciando das mais suaves.
- Realizar 2 minutos com cada uma.

## CUIDADOS COM A CICATRIZ

### *Proteção*



- Proteger a região da cicatriz, evitando atritos que possam ferir e também contra a irradiação solar.
- Quando possível utilizar filtro solar, lembrando sempre de retocar, várias vezes ao dia.

## PARA ALTERAÇÃO DE SENSIBILIDADE

*Quando houver alteração da sensibilidade, fazer os seguintes exercícios:*

- Separar vasilhas com diferentes estímulos (arroz, feijão, miçangas, isopor).



- Realizar movimentos leves com os dedos por 2 minutos.



- Selecionar texturas diferentes (esponjas, velcros, algodão).
- Passar nos dedos ou outro local com alteração, durante 2 minutos cada.





# EXERCÍCIOS PARA DEDOS

## ***Deslizamento de Tendões***

Iniciar todos os exercícios com os dedos em extensão total:



**REALIZAR 10 VEZES CADA MOVIMENTO, CONFORME ORIENTAÇÃO E ILUSTRAÇÃO**

***1º Flexão das metacarpofalangeanas:***



***2º Flexão dos dedos com interfalangeanas distais em extensão:***



***3º Posição em gancho:***



***4º flexão total das articulações digitais: com os dedos em extensão total:***



## EXERCÍCIOS PARA PUNHO



### *Movimento para flexão e extensão de punho*

- Para este exercício pode-se utilizar de uma mesa para apoio.
- Permanecer por 10 segundos na posição igual a foto e repetir 10 vezes.
- Realizar 10 repetições de um movimento para depois realizar o outro.



### *Movimento de desvios de punho*

- Para este exercício pode-se utilizar de uma mesa para apoio.
- Permanecer por 10 segundos na posição igual a foto e repetir 10 vezes.
- Realizar 10 repetições de um movimento para depois realizar o outro.

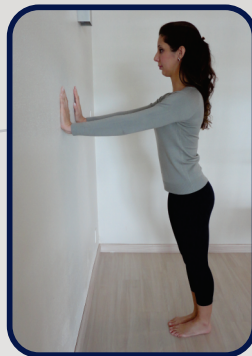


### *Com auxílio de uma bola plástica*

- Deslizar a bola para frente e para trás, permanecendo por 10 segundos em cada posição.
- Repetir esta série 10 vezes.
- Não retirar os dedos da bola, enquanto realiza os movimentos.



## EXERCÍCIOS PARA COTOVELO



- Sentado com o cotovelo apoiado ao lado do corpo.
- Tentar encostar os dedos no ombro, realizando assim flexão de cotovelo.
- Tentar "esticar" ao máximo o cotovelo do lado corpo.
- Realizar 10 repetições, segurando por 10 segundos em cada posição.
- Pode-se também realizar a extensão do cotovelo apoiando-se em uma parede, conforme ilustração.



- Realizar pronação e supinação.
- Com o cotovelo apoiado ao lado do corpo, girar a palma da mão para cima e para baixo.
- Realizar 10 repetições segurando por 10 segundos cada movimento.

## ALONGAMENTOS



- Realizar 3 séries de cada alongamento.
- Quando sentir alongar a musculatura, permanecer por 30 segundos em cada posição.



- Realizar 3 séries de cada alongamento.
- Quando sentir alongar a musculatura, permanecer por 30 segundos em cada posição.

## **ORIENTAÇÕES FINAIS**

- Qualquer dúvida ou intercorrência procure o terapeuta, para que haja sucesso em sua reabilitação.
- Temos um setor de Terapia da Mão, com profissionais especializados, materiais específicos e técnicas atualizadas para melhor atendê-lo.

**Daniela F. Fernandes Gonçalves**  
**Terapeuta Ocupacional**  
**Ortocity Serviços Médicos**  
**CREFITO-3 / 7148 TO**

**Unidade Lapa**

R. Brig. Gavião Peixoto, 526  
Tel: (11) 2117-5500

**Unidade Guarulhos**

R. José Maurício, 12  
Tel: (11) 2409-7311

**Unidade São Miguel Paulista**

R. João Augusto de Moraes, 128  
Tel: (11) 2956-9111

**Fisioterapia Lapa**

R. Brig. Gavião Peixoto, 552  
Tel: (11) 2117-5500

**Fisioterapia Guarulhos**

R. Antônio F. da Silva, 210  
Tel: (11) 2440-7056

**Fisioterapia São M. Paulista**

R. João Augusto de Moraes, 121  
Tel: (11) 2033-1247

**Unidade Pirituba**

Pça. Alves Barbosa, 41  
Tel: (11) 3991-5333

**Unidade Santo Amaro**

R. Alexandre Dumas, 201  
Tel: (11) 5687-2227

[www.ortocity.com.br](http://www.ortocity.com.br)

# ORTOCITY

ORTOPEDIA • FRATURAS • REABILITAÇÃO