



CENTRO DE REABILITAÇÃO PROF. DR. FAUSTO DA CUNHA OLIVEIRA (RUA CONSTITUIÇÃO Nº1009)

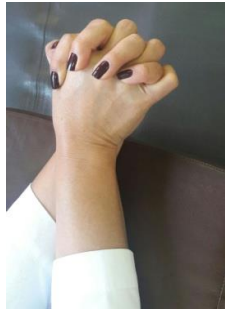
ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS PUNHO E MÃO



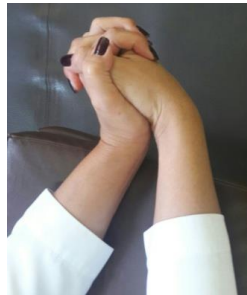
() Compressa de Gelo por 20 minutos (proteger com pano)

() Compressa morna (Bacia com água morna, bolsa térmica....) por 30 minutos

RECEITA gelo em Gel: 3 copos de água para 1/2 copo de álcool



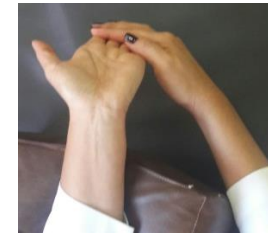
1 - Dedos entrelaçados, cotovelos encostados junto ao corpo. Gire A palma da mão para cima e para baixo. Fazer 10 vezes.



2 - Entrelace os dedos e apoie o antebraço em uma mesa, mantendo mãos para fora. Movimento punho para cima e para baixo. Repita 10 vezes.



3 - Apoie o antebraço em uma mesa e puxe a palma da mão para cima e depois para baixo. Mantenha por 5 segundos e repita 10 vezes.



4- Sente-se em uma cadeira com os cotovelos apoiados em uma mesa e palma das mãos juntas. Empurre uma mão contra outra. Mantenha 30 segundos, repita 3 vezes



6 - Apoie o antebraço e uma mesa ou almofada, e com o auxílio da outra mão gire a mão apoiada para cima e para baixo. Repita 10 vezes.



7- Em pé com os braços esticados, encoste o dorso na mão na parede e vá levantando o braço até sentir alongar. Mantenha por 30 segundos



5 - Fique em pé com a palma das mãos em uma mesa e cotovelos esticados. Devagar incline o corpo para frente. Manter por 30 segundos, repita 3 vezes.

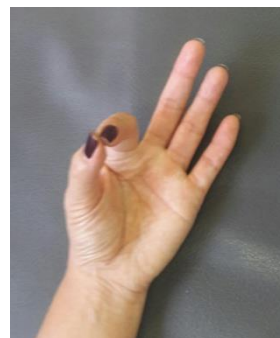


Depois coloque a palma da mão e vá deslizando para baixo até sentir alongar. Mantenha por 30 segundos.

Repetir 3 vezes.



8 - Com as mãos apoiadas sobre uma mesa, ou sobre um pano, abra e feche os dedos, repita por ___ vezes.

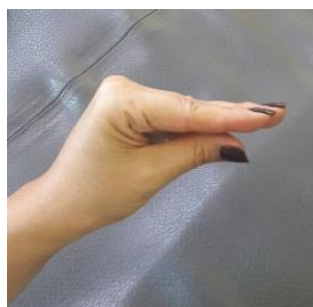


9 - Com o cotovelo apoiado sobre a mesa e os dedos voltados para cima, tente encontrar a ponta dos dedos, um a um – movimento de pinça.

Repita 10 vezes com cada dedo.



10 - Com o cotovelo apoiado sobre a mesa e os dedos voltados para cima, dobre e estique os dedos, repita ___ vezes.



11 - Com o cotovelo apoiado sobre a mesa e os dedos voltados para cima, tente encontrar todos os dedos com o polegar, repita ___ vezes.



12 - Apoie o antebraço, com o auxílio de uma massinha de modelar ou um pano,



13 - Feche e abra toda a mão, devagar!

Repetir ___ vezes.