

SPMFR

**Sociedade Portuguesa de
Medicina Física e de Reabilitação**



EXERCÍCIOS PARA TENOSSINOVITE DE DEQUERVAIN

NOTAS PRÉVIAS:

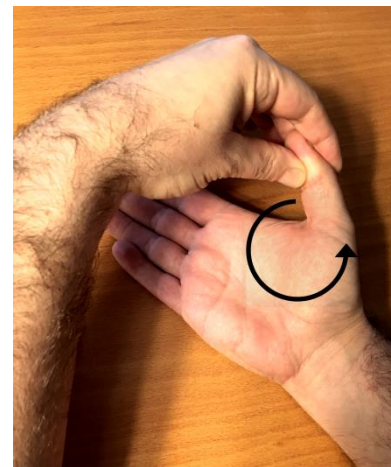
- Realizar os exercícios diariamente, de forma calma, pausada com roupa e calçado adequados, num ambiente tranquilo.
- Deve ter noção de alguns conceitos para a realização dos exercícios:
Repetições: número de vezes que determinado movimento é repetido.
Séries: refere-se a um conjunto de exercícios, cada um com o seu número de repetições. Cada série pode também ser repetida.
Repouso: É o período de pausa entre uma série e outra Poderá fazer 1 minuto de repouso entre cada série.
- Durante o exercício não deverá sentir dor.
- Se sentir dor ligeira (não superior a 3 numa escala de 0 a 10) durante a execução do um exercício deverá diminuir o número de repetições e/ou de séries
- Se está na fase inicial do seu problema, deve realizar períodos de 10 a 20 minutos de massagem com gelo na base do seu polegar (face palmar).
- Em caso de alteração de sintomas consulte o seu médico fisiatra.

1. Movimento de circundação do polegar:

.Use a mão não afetada para segurar e mobilizar o polegar afetado, realizando movimentos circulares. Inverta a direção do movimento em círculo e repita esse movimento alternado.

.A mão e polegar afetados devem estar totalmente relaxados.

.Repetições: 10-12, Séries: 2-3



2. Oponência do polegar

.Inicie com a palma da mão aberta e os dedos estendidos.

.De seguida, toque com o polegar na ponta do segundo dedo e abra novamente a palma da mão. Faça o mesmo para os restantes 3º, 4º e 5º dedos.

.Repetições: 10-12 Séries: 2-3



3. Apertar bola com polegar

.Com uma bola elástica, aperte firmemente na palma da sua mão com o polegar e o quinto dedo durante 7 segundos.

.Repetições: 10-12 Séries: 2-3



4. Flexão e extensão do polegar:

.Use a mão não afetada para segurar e mobilizar o polegar afetado, realizando flexão do polegar ('dobrar'), de forma a enrolar-se na mão.

.Agente 10 segundos e retorne à posição inicial ('polegar esticado').

.Repetições: 10-12 Séries: 2-3



5. Abdução e adução do polegar

.Coloque a mão afetada numa superfície com a palma para cima.

.Use a mão não afetada para segurar e mobilizar o polegar afetado.

.Afasto o polegar para cima e depois desça em direção à palma da mão.

.Repetições: 10-12 Séries: 2-3



6. Alongamentos dos extensores do polegar

.Segure o polegar com os dedos e dobre o punho para baixo (na direção do quinto dedo) até sentir uma tensão na base do polegar.

Repetições: 10-12 Séries: 2-3



7. Alongamentos do polegar

.Segure, com o lado são, o polegar pela ponta e o antebraço e estire o polegar até sentir tensão.

.Agente 7 segundos e retorne à posição inicial.

Repetições: 10 Séries: 2-3



.Segure, com o lado sã, o polegar pela base e estire o polegar até sentir tensão.
.Agente 10 segundos e retorne à posição inicial.
Repetições: 10-12 Séries: 2-3

