

**6** • Faça movimento de “contar pelos dedos”, tocando com a ponta do polegar em todas as outras pontas dos dedos. Repita este movimento pelo menos 10 vezes.



**7** • Com a sua mão aberta, dobre o punho para o lado do polegar como se estivesse a dizer adeus. Mantenha o antebraço direito. Mantenha o movimento por 5 segundos. Repita pelo menos 10 vezes.



**8** • Esprema a plasticina entre os seus dedos e a palma da mão.



**9** • Esprema a plasticina entre as pontas de todos os seus dedos.



**10** • Faça um rolo de plasticina. Desloque esse rolo debaixo da sua palma da mão e dos seus dedos em movimentos de vaivém.



**11** • Pressione as palmas das mãos e os dedos suavemente uns contra os outros. Mantenha o movimento por 5 segundos. Repita pelo menos 3 vezes.



## PROGRAMA DOMICILIÁRIO DE EXERCÍCIOS E HIGIENE ARTICULAR PARA A MÃO REUMATÓIDE

Este folheto destina-se ao doente previamente observado por Médico e que foi diagnosticado com patologia articular inflamatória com envolvimento das mãos, como a Artrite Reumatóide ou doenças afins.

### Alguns conselhos:

**1** • Se uma actividade lhe causa dor, evite repetir o movimento ou tente encontrar outras formas de desempenhar a mesma tarefa

**2** • Evite demasiado esforço durante actividades que necessitem do movimento de preensão, como por exemplo abrir frascos ou usar facas de cabo fino

**3** • Distribua o peso dos objectos pela palma da mão e todos os dedos

**4** • Se passa muito tempo ao computador, considere o uso de um suporte para os punhos

**5** • Não mantenha as suas articulações na mesma posição por tempo prolongado; relaxe um pouco a cada 15 minutos.

**6** • Lembre-se que não se mudam todos os hábitos de um dia para o outro; por isso, não desista!

O exercício regular das suas mãos diminui a dor e a rigidez, e melhora a destreza manual.

Deve começar os exercícios deste folheto de forma suave, progredindo gradualmente. É preferível que faça pouco de cada vez todos os dias, que muito de uma vez poucas vezes por semana.

Poderá surgir dor moderada com os exercícios, mas não desista. Se a dor persistir mais de 2 horas, da próxima vez faça o exercício de forma menos exigente.

Informe-se junto do seu Médico das ajudas técnicas disponíveis que podem ajudá-lo a desempenhar algumas actividades do dia-a-dia com menos esforço.

Se não conseguir cumprir o programa deste folheto ou tiver algum efeito indesejado, consulte o seu Médico assistente.

### ATENÇÃO

**Caso se encontre em crise, descance as articulações, não fazendo qualquer exercício deste folheto.**

## EXERCÍCIOS

**1** • Mantenha o seu antebraço sobre uma mesa e feche a mão de forma suave. Sem levantar o antebraço da mesa, dobre o punho para trás. Tente não deslocar o punho para a esquerda ou para a direita. Repita pelo menos 10 vezes.



**2** • Dobre os seus dedos de forma a que estes toquem na palma da sua mão. Ajude com a outra mão, se necessário. Repita pelo menos 10 vezes.



**3** • Coloque a sua mão aberta sobre uma mesa. Levante e baixe um dedo de cada vez. Repita pelo menos 5 vezes para cada um dos dedos.



**4** • Abra a sua mão e afaste os dedos uns dos outros. De seguida aproxime cada um dos dedos na direcção do seu polegar. Depois volte a movimentá-los para a sua posição inicial. Repita pelo menos 10 vezes.



**5** • Abra a sua mão. Afaste o polegar do indicador. Em seguida aproxime-o. Repita este movimento pelo menos 10 vezes.

