

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, descanse 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.

