

CARTILHA DE COTOVELO E MÃO



Esta cartilha possui algumas orientações e exercícios que já foram passados pelo seu terapeuta. Siga regularmente as recomendações dadas pelo profissional para manter os ganhos alcançados no tratamento. Caso tenha alguma dúvida, procure o terapeuta ocupacional do serviço para esclarecer.

Alongamentos

Esticar a mão como se fosse “dar tchau”, a outra mão puxa esta para trás. Não esqueça o dedão. Fazer nas duas mãos, por 30 segundos cada.



Abaixar a mão, como se fosse mostrar as unhas, a outra mão puxa para trás. Não esqueça o dedão. Fazer nas duas mãos, por 30 segundos cada.

Junte as palmas das mãos, cruze os dedos, vire para fora e estique os cotovelos, conte até 30.



Coloque a palma da mão sobre a mesa, abra e feche os dedos pros lados, repita 30 vezes.

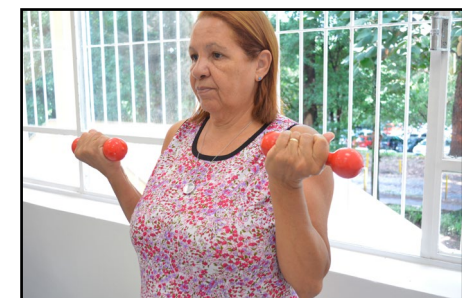
Fortalecimento

Com a palma da mão virada para cima segurar o pesinho com o peso orientado pela terapeuta e subir e descer 3 seqüências de 10, com 15 segundos de intervalo entre cada uma. Repita a seqüência com a palma da mão virada para baixo.



Apertar o prendedor 10 vezes com cada dedo. O polegar trabalha em todas às vezes.

Dobrar e esticar os braços com a palma da mão pra cima e cotovelo junto ao corpo, segurando o peso orientado pela terapeuta. Repetir 3 seqüências de 10 repetições.



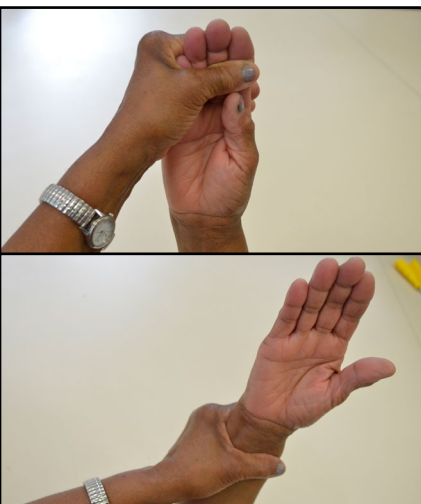
Apertar a massinha 15 vezes. Atenção para não dobrar as pontas dos dedos.



Abrir a massinha com todos os dedos 15 vezes. Mantenha os dedos eticados.



Controle de edema



Faça compressas de gelo 2x ao dia por 20 minutos cada vez no local onde apresenta o inchaço.

Deslize a mão fazendo pressão da ponta dos dedos até o punho. Realizar cerca de 5 minutos de massagem.

Mantenha sempre a mão elevada para evitar inchaço.

Uso de talas para controle da dor e posicionamento – somente com prescrição do terapeuta



Tala para punho: utilize todos os dias para dormir.

Tala para polegar: utilize todos os dias durante o dia. Pode ser utilizada normalmente durante realização das atividades diárias.



Estímulos táteis

Coloque arroz cru em uma bacia. Massageie o arroz por 5 minutos cada mão.



Massageie antebraço e mão com a bolinha de espinhos por 5 minutos cada lado.

Passe levemente a bucha de banho, escova de cabelo ou de dentes do antebraço até a ponta dos dedos por 5 minutos cada lado.



Proteção articular e conservação de energia

Usar descascador de legumes ao invés da faca, para não fazer força nos dedos e movimentos errados com punho

Sempre utilize as duas mãos ao carregar os objetos pesados da cozinha.

Esfregue as roupas com escova, ao invés de esfregar com as mãos.



Prefira espremer e não torcer a roupa; utilize a torneira como apoio ao invés de utilizar as mãos

Leve bolsas e sacolas nos ombros ao invés de segurar com os dedos. Alterne os lados ao longo do dia.



DICAS IMPORTANTES!

- Planejar as atividades semanalmente e dividir as tarefas mais cansativas no decorrer da semana e nunca em um dia só;
- Realize alongamentos antes e depois das atividades, assim você prepara os músculos e articulações para aquela tarefa;
- Usar preferencialmente as grandes articulações e evitar forçar as pequenas articulações, evitando segurar objetos com muita força;
- Esteja disposto a mudar sua rotina e modo de realizar suas atividades!



“Amadurecer com Saúde”

CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO DA ZONA NORTE
Rua Voluntários da Pátria, 4301 ou Rua Augusto Tolle, 978
Santana | São Paulo - SP, CEP 02401-400 Infomações: 11 2972.9200
www.crinorte.org.br

 facebook.com/crinorte  twitter.com/crinorte  instagram.com/crinorte  youtube.com/crinorte


ASSOCIAÇÃO
CONGREGAÇÃO DE
SANTA
CATARINA

SUS  Sistema
Único
de Saúde

 **GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO**
Secretaria da Saúde