

# Serviço de Medicina Física e de Reabilitação:

## CONTRATURA DUPUYTREN

### EXERCÍCIOS PARA REALIZAR AINDA COM PONTOS



ULS  
AMADORA  
SINTRA

- 1** Mover todos os dedos simultaneamente em direção à palma da mão, de forma a fechar a mão.



- 2** Abrir os dedos



- 3** Fazer oponência a todos os dedos, iniciando primeiro com o indicador (Conforme a imagem)



- 4** Juntar (adução) e afastar (abdução) os dedos. (Conforme a imagem)



A equipa de Medicina Física e de Reabilitação,  
deseja-lhe os melhores resultados na sua recuperação.

Somos:

Médico/a Fisiatra \_\_\_\_\_

Terapeuta Ocupacional \_\_\_\_\_  
(reeducador da mão)

**Sempre que necessitar de alguma informação, ou tiver dúvidas, procure-nos:**

Serviço de Medicina Física e de Reabilitação

Hospital Fernando da Fonseca – piso 1

Telefone – 21 4348484/3

DI.0691/E.MFR/Versão 01/20-11-2025/Contratura Dupuytren - Exercícios para realizar ainda com pontos  
H.F.F.mod. 47 MFR/novembro 2025