

SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO: CONTRACTURA DUPUYTREN

EXERCÍCIOS PARA REALIZAR DEPOIS DE
RETIRAR OS PONTOS

A

Colocar a mão dentro de um recipiente com água quente (aproximadamente 10 minutos). Utilizar uma esponja para apertar.



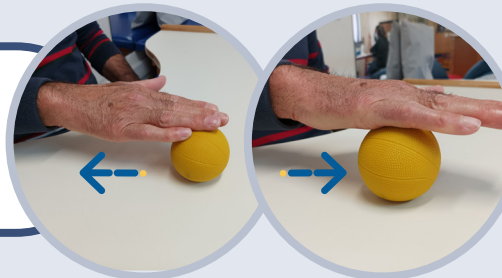
B

Amachucar papéis



C

Com uma bola de ténis ou um limão, fazer uma massagem na cicatriz, fazendo deslizar a bola pela palma da mão.



D

Abrir elásticos. Usando um simples elástico de escritório ou de cabelo. Com este exercício está a fortalecer os músculos extensores



**REALIZAR OS DOIS EXERCÍCIOS SEGUINTE APENAS QUANDO
O/A MÉDICO/A E/OU TERAPEUTA O/A ACONSELHAREM.**

1

Colocar o peso do corpo em cima das mãos. Este exercício é para alongar/estirar



2

Coloque as duas mãos juntas com as palmas das mãos viradas uma para a outra.



A equipa de Medicina Física e 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 Reabilitação:

Hospital Fernando da Fonseca – piso 1

Telefone – 21 4348484/3

