

# 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.



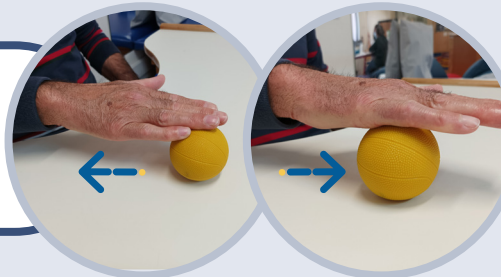
## B

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