

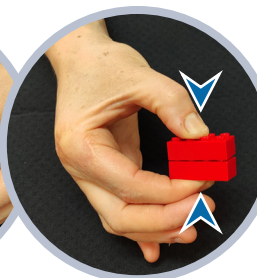
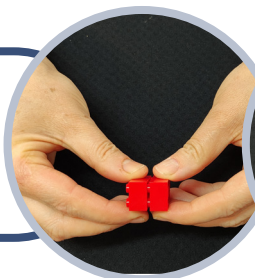
A

Fazer preensões de pequenos objetos (ex. grão). Começar pelo polegar - indicador e terminar com o polegar - 5ºdedo, (conforme a imagem)



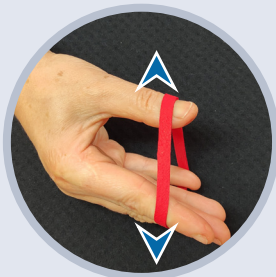
B

Fazer encaixe e desencaixe com peças tipo lego. (conforme a imagem)



C

Colocar a mão de modo a fazer um “bico de pato”, colocar a meio dos dedos um elástico de cabelo ou de escritório, depois fazer movimentos de abrir e fechar a mão



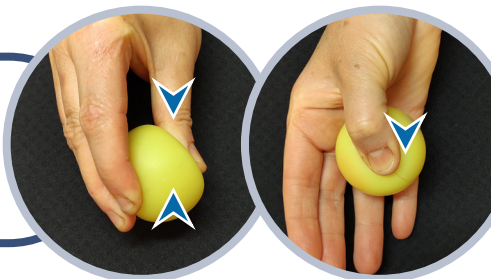
D

Rasgue folhas de papel de uma revista, depois amacheque de forma a fazer uma pequena bola. (conforme a imagem)



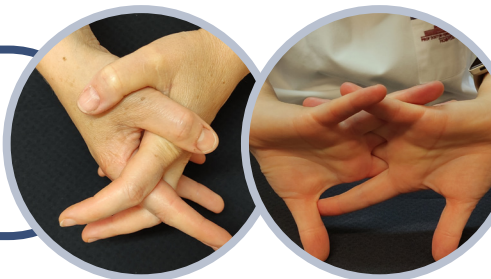
E

Com uma pequena bola anti-stress, apertar com todos os dedos e depois individualmente só com o polegar.
(conforme a imagem)



F

Cruzar os dedos, de seguida, esticar os cotovelos de modo a ficar com as palmas das mãos viradas para a frente.
(conforme a imagem)



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 Fonseca – piso 1
Telefone – 21 4348484/3