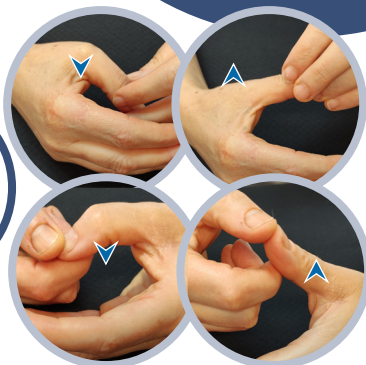


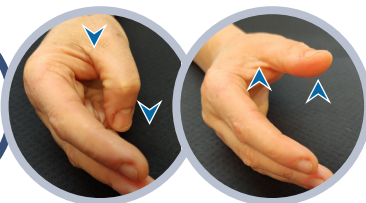
## A

Mobilizar, com ajuda da outra mão, a articulação metacarpo-falângica (MCF) e articulação interfalângica (IF) do polegar.  
(conforme a imagem)



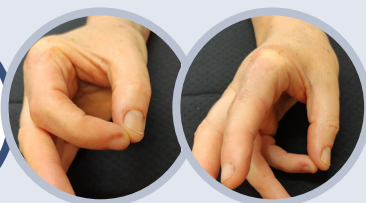
## B

Mobilizar activamente, sem ajuda da outra mão, a MCF e IF do polegar.  
(conforme a imagem)



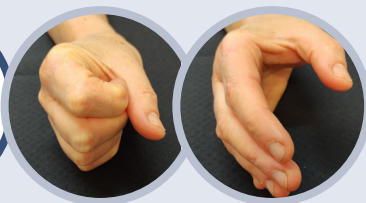
## C

Fazer oponência ao polegar. Comece por opor o polegar ao indicador e termine no 5ºdedo (mindinho)  
(conforme a imagem)



## D

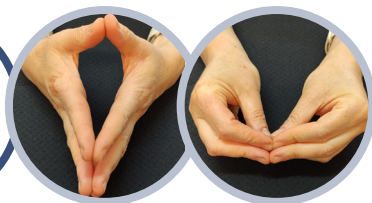
Abrir e fechar a mão.  
(conforme a imagem)



# E

Juntar e afastar os dedos. Juntar as pontas dos dedos de ambas as mãos num só ponto e depois afastar e voltar a juntar.

(conforme a imagem)



# F

Posicionar o polegar de forma a fazer um c.

(conforme a imagem)



# G

Fazer extensão do polegar ao mesmo tempo os outros dedos fecham, como se estivesse a pedir boleia.

(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

DI.0564/E.MFR/Versão 01/21-04-2023/ Lipofilling na Rizartrorse -  
Exercícios fase inicial

H.F.F. Mod. 28 MFR/abril 2023

