

Serviço Medicina IV



**REPITA ESTES EXERCÍCIOS
REGULARMENTE.
10X CADA EXERCÍCIO,
3X DIA**

É fundamental manter uma boa hidratação da pele massajando-a com creme hidratante em pequenos movimentos circulares.

UDIIMS
UNIDADE DE DOENÇAS IMUNOMEDIADAS SISTÉMICAS

EXERCÍCIOS PARA MÃOS

**UNIDADE DOENÇAS SISTÉMICAS
IMUNOMEDIADAS**

Serviço Medicina 4
Localização: Piso 2, Torre Amadora
Contacto: 21.434.5510
21.434.5531
21.434.7129

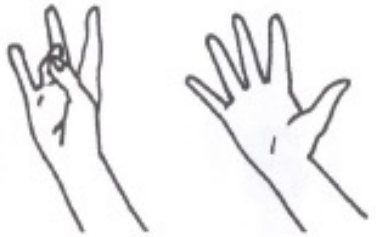
INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA



O ESPESSAMENTO DA PELE É UM DOS SINTOMAS MAIS COMUNS DA ESCLEROSE SISTÊMICA

O estiramento regular dos tecidos moles dos dedos e mãos ajuda a manter a amplitude dos movimentos.

ESTES SÃO ALGUNS EXERCÍCIOS SIMPLES PARA O/A AJUDAR



1

Toque com o polegar na ponta de cada dedo, e depois estique a mão.



2

Toque com o polegar na ponta de cada dedo, e depois estique a mão.



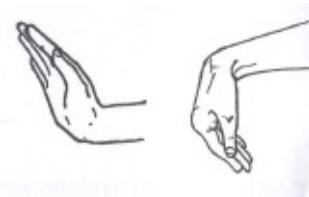
3

Estique os dedos, separe-os e depois volte a esticá-los.



4

Assente a mão numa mesa. Dobre a mão a partir dos nós dos dedos, mantendo os dedos apoiados na mesa o mais esticados possível.



5

Incline os punhos para a frente e para trás.



6

Assente uma mão numa mesa com a palma para baixo. Levante cada dedo com a outra mão.



7

Dobre as articulações dos dedos, mantendo os nós dos dedos esticados e depois estique os dedos.



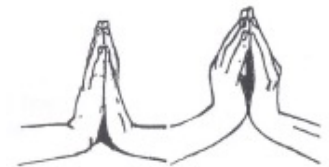
8

Mantenha os cotovelos junto ao corpo e vire as palmas das mãos para cima e para baixo alternadamente.



9

Encolha os dedos com a mão em forma de punho e depois estique-os.



10

Junte as mãos, afaste os nós dos dedos, mantendo os pulsos e as pontas dos dedos juntos (forma de diamante).