

OUTRAS DICAS



Se observar que algum dedo está ficando mais "encolhido" ou "travado", procurar dormir com uma "**calhinha**".



Utilizar **luvas apropriadas** para tarefas com as mãos, evitando se machucar.



Cuide das suas mãos: lave ou deixe de molho por 15 minutos todos os dias e logo após hidrate com creme.



Observe a presença de **rachadura, úlcera, bolha, vermelhidão, ressecamento e calos** nas mãos e pés.



Procure **orientação profissional** logo que identificar algo diferente do que era.

ALONGAMENTO NEURAL



TAREFAS EXTRAS

Não deixe de realizar atividades que estimulem as **mãos** e os **dedos**.

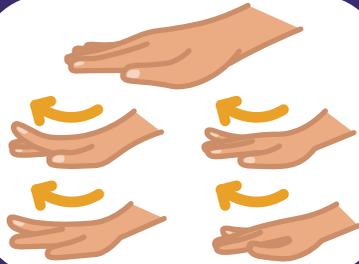


Utilize os **itens de proteção** específicos para cada tarefa e de acordo com sua necessidade!

COMO EVITAR AS DEFORMIDADES E LESÕES DAS MÃOS

SETOR DE FISIOTERAPIA HOSPITAL SANTA TEREZA - HST





Levantar e abaixar cada dedo sem dobrar.



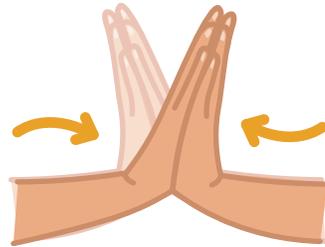
Fazer "bico de pato" com a mão.



Mobilizar cada articulação dos seus dedos.



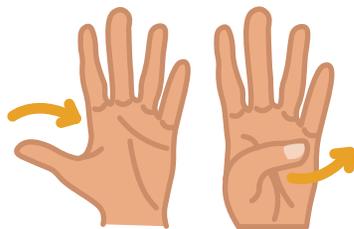
Abrir todos os dedos estendidos contra a resistência do elástico.



Alongar o punho e os dedos por 15 segundos.



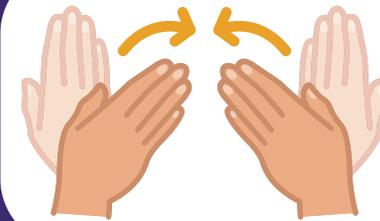
Abrir e fechar todos os dedos



Movimentar o polegar para o centro da mão e para perto dos outros dedos.



Apertar e torcer bem forte uma toalha.



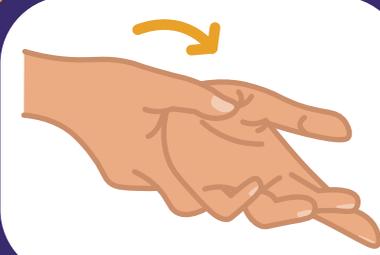
Movimentar o punho para uma direção e para a outra com os dedos juntos.



Apertar um objeto entre dois dedos com eles estendidos.



Levantar a mão sem desencostar o antebraço da mesa (pode utilizar um peso)



Fazer auto-massagem nas mãos.