

EXERCÍCIOS PARA MÃOS ESCLERODÉRMICAS



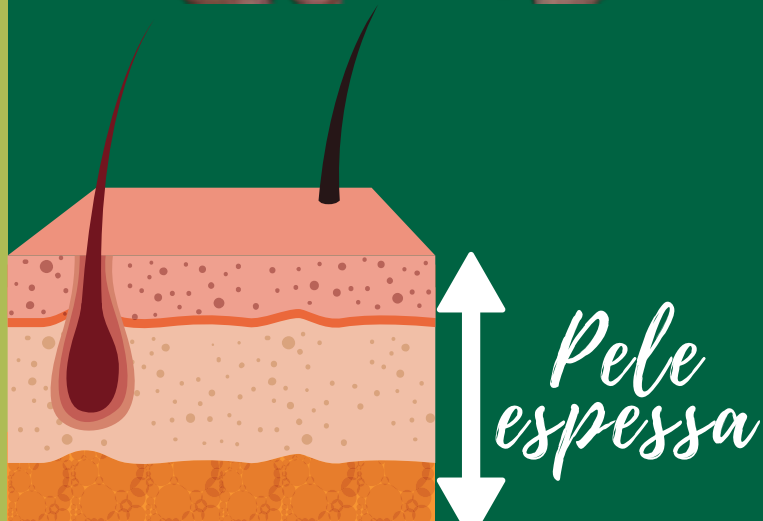
Projeto de Extensão: Grupo de Orientação aos Pacientes com Esclerose Sistêmica

Faculdade de Medicina
Serviço de Reumatologia do Hospital das Clínicas
Equipe Multiprofissional do Hospital das Clínicas

UFMG
2021

ESCLERODERMIA NAS MÃOS

- A esclerose sistêmica provoca diversas alterações nas mãos:
 - Espessamento da pele
 - Espessamento dos tendões
 - Fibrose nas juntas dos dedos
 - Fenômeno de Raynaud
 - Úlceras nas pontas dos dedos
- Em casos mais avançados, podem ocorrer deformidades, como as mãos em "garra" e atrofia da ponta dos dedos.
- Como consequência, muitos pacientes relatam perda da capacidade de "pinça" e enfraquecimento das mãos, com limitação para realizar as atividades do dia a dia.



IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS

- Uma maneira de minimizar o comprometimento das mãos é através da realização de exercícios e alongamentos diários.
- Se não for contraindicado por seu médico, pratique exercícios físicos regularmente! Movimente-se!



CUIDADOS NA REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

- Sempre iniciar com cuidado e baixa intensidade;
- Interromper se sentir dor;
- Evitar movimentos repetitivos e exageros;



ORIENTAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS

- Mantenha cada posição por 1 a 5 minutos;
- É importante sentir que os tendões estão sendo bem esticados;
- Interrompa os exercícios se causarem incômodo;

1



MASSAGEM DA PALMA DAS MÃOS

- Use uma bolinha de borracha para massagear a palma da mão.

2



POSIÇÃO DAS MÃOS EM PRECE

3



EXTENSÃO DOS PUNHOS

4



FLEXÃO DOS PUNHOS



5

MÃOS NA MESA

- Use uma superfície para alongar na posição em pé.



6

FLEXÃO DA PONTA DOS DEDOS

- Dobre simultaneamente as duas pequenas articulações dos dedos e mantenha dobradas.



7

EXTENSÃO DA PONTA DOS DEDOS

- Com a mão espalmada na mesa, fixe a articulação do meio do dedo na mesa e puxe para cima a ponta do dedo.



8

AFASTAR O POLEGAR

- Puxe a articulação da base do polegar no sentido de afastar o polegar dos outros dedos da mão.

9



PUXAR O POLEGAR

- Puxe a articulação da base do polegar no sentido de levantá-lo para a posição de "OK".

10



ALONGAR A BASE DOS DEDOS

- Faça o movimento de dobrar e esticar cada dedo em sua base, 5 vezes em cada articulação, mantendo por 10 segundos.

11



MÃO EM GARRA

- Mantenha os dedos na posição em garra por 10 segundos e repita por 10 vezes.

12



BICO DO PATO

- Esta posição das mãos deverá ser realizada com frequência pois alonga os músculos da mão evitando a garra dos dedos.

13



ELÁSTICO/GOMINHA

- Abra o elástico com um dedo e o polegar, mantendo aberto por 10 segundos. Repita três vezes com cada um dos dedos.

14



PREGADOR DE ROUPAS

- Aperte o pregador de roupas até o limite de tempo suportável. Repita com cada um dos dedos.

15



FORTALECEDOR DE FLEXÃO DOS DEDOS

- Pode ser adquirido por preço acessível em lojas de materiais para reabilitação. Segure o fortalecedor fechado até o limite de tempo suportável.

16



ESTIMULAR SENSIBILIDADE

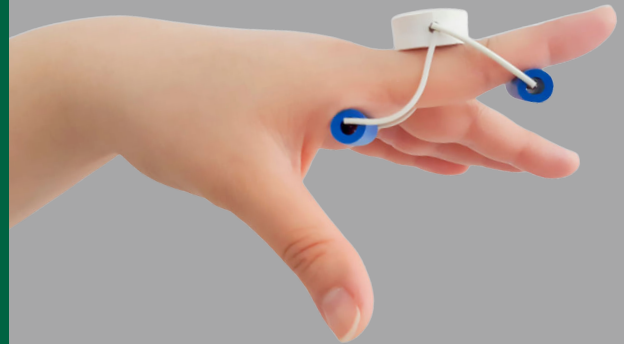
- Experimente diferentes texturas com os dedos, identificando as diferenças no tato com os olhos abertos e fechados.

ÓRTESES E ADAPTAÇÕES

- Órteses e adaptações podem ser prescritas por profissionais habilitados, como terapeutas ocupacionais.
- Para auxiliar na prevenção de diminuição da extensão dos dedos, uma órtese posicionando a mão durante a noite pode ser útil (figura 17).
- Quando já existe restrição no movimento de extensão dos dedos, o uso de uma órtese dinâmica pode ajudar (figura 18).
- Nenhuma imobilização deverá ser utilizada por longos períodos devido a possibilidade de aumentar ainda mais a rigidez dos dedos.



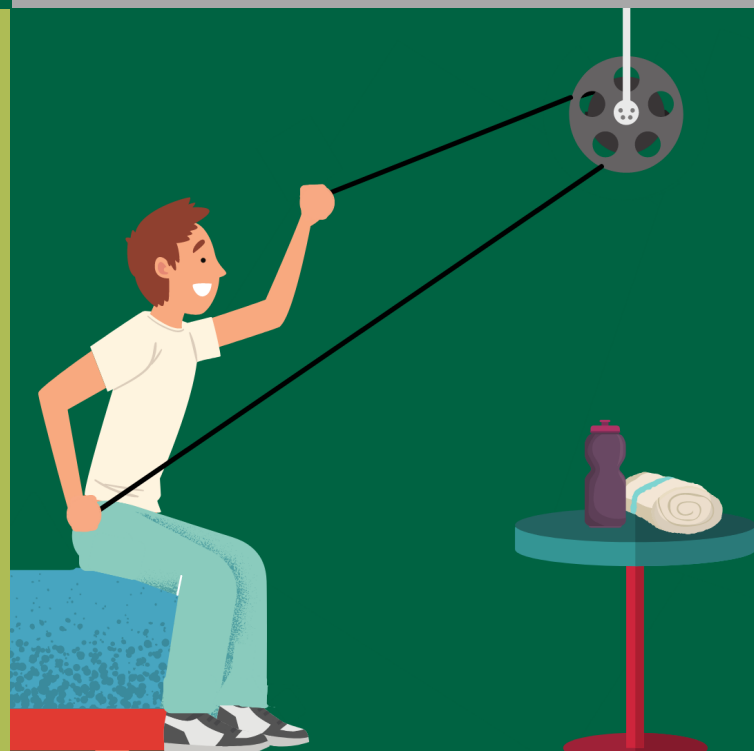
17



18

POLIA/ROLDANA

- A instalação de uma roldana é um ótimo recurso no domicílio. Pode ser adquirida em lojas de materiais de construção por um custo acessível.
- A pessoa deve estar sentada, segurar as duas pontas da corda e puxar com um braço para elevar o outro, mantendo elevado por 10 segundos a cada movimento.



DICAS IMPORTANTES

- Lembre-se a preservação da função de suas mãos irá depender do movimento e utilização constante.
- Procure introduzir os exercícios ensinados nesta cartilha em sua rotina diária.
- Contudo, esteja atento aos sinais do seu corpo. Se a mão doer por mais de 2 horas após uma atividade ou exercício, possivelmente houve excesso e os exercícios devem ser diminuídos.
- Conheça sua mão e respeite seus limites, eles variam de pessoa para pessoa.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Landim SF, Bertolo MB, Marcatto AMF, Del Rio AP, Mazon CC, Marques-neto JF, Poole JL, De Paiva ME. The evaluation of a home-based program for hands in patients with systemic sclerosis. *J Hand Ther*. 2019; 32(3): 313-321.
- Young A, Namas R, Dodge C, Khanna D. Hand Impairment in Systemic Sclerosis: Various Manifestations and Currently Available Treatment. *Curr Treatm Opt Rheumatol*. 2016 Sep;2(3):252-269.
- Bongi SM, Del Rosso A, Galluccio F, Sigismondi F, Miniati I, Conforti ML, Nacci F, Cerinic MM. Efficacy of connective tissue massage and Mc Mennell joint manipulation in the rehabilitative treatment of the hands in systemic sclerosis. *Clin Rheumatol*. 2009 Oct;28(10):1167-73.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Comissão de Esclerose Sistêmica. Cartilha para pacientes. São Paulo Sociedade Brasileira de Reumatologia.

PROJETO GRÁFICO: Caio Carvalhais Chaves / FOTOGRAFIA: Ana Letícia Fontes de Oliveira