



Dr. Andre Balero

Fisioterapia Especializada

CUIDE DO SEU CORPO

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA MELHORAR
A MOBILIDADE E ALIVIAR DORES NOS
COTOVELOS, PUNHOS E MÃOS.



CARTILHA ELABORADA PELOS
FISIOTERAPEUTAS DESTA CLÍNICA

 @drandrebalero

www.drandrebalero.com.br



Lesões nos cotovelos, punhos e mãos são muito comuns e podem ocorrer em qualquer fase da vida.

Dentre estas lesões podemos destacar as tendinites causadas por esforços repetitivos e as lesões traumáticas esportivas. O que muitos não sabem é que existe uma ligação íntima entre cotovelo e punho, daí a importância de tratar o segmento todo.

NESSE INFORMATIVO FALAREMOS SOBRE:

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA MELHORAR MOBILIDADE E ALIVIAR DORES NAS REGIÕES DE COTOVELO, PUNHOS E MÃOS.



**MANTENHA- SE ATIVO E REALIZE ESTES
SIMPLES EXERCÍCIOS QUE PODEM
PREVENI-LO DE PROBLEMAS FUTUROS.**



ALONGAMENTOS



Com auxílio da outra mão,
realizar o movimento de
alongamento levando a mão
para cima e para baixo.

**Realizar 2 séries de 30
segundos cada alongamento.**

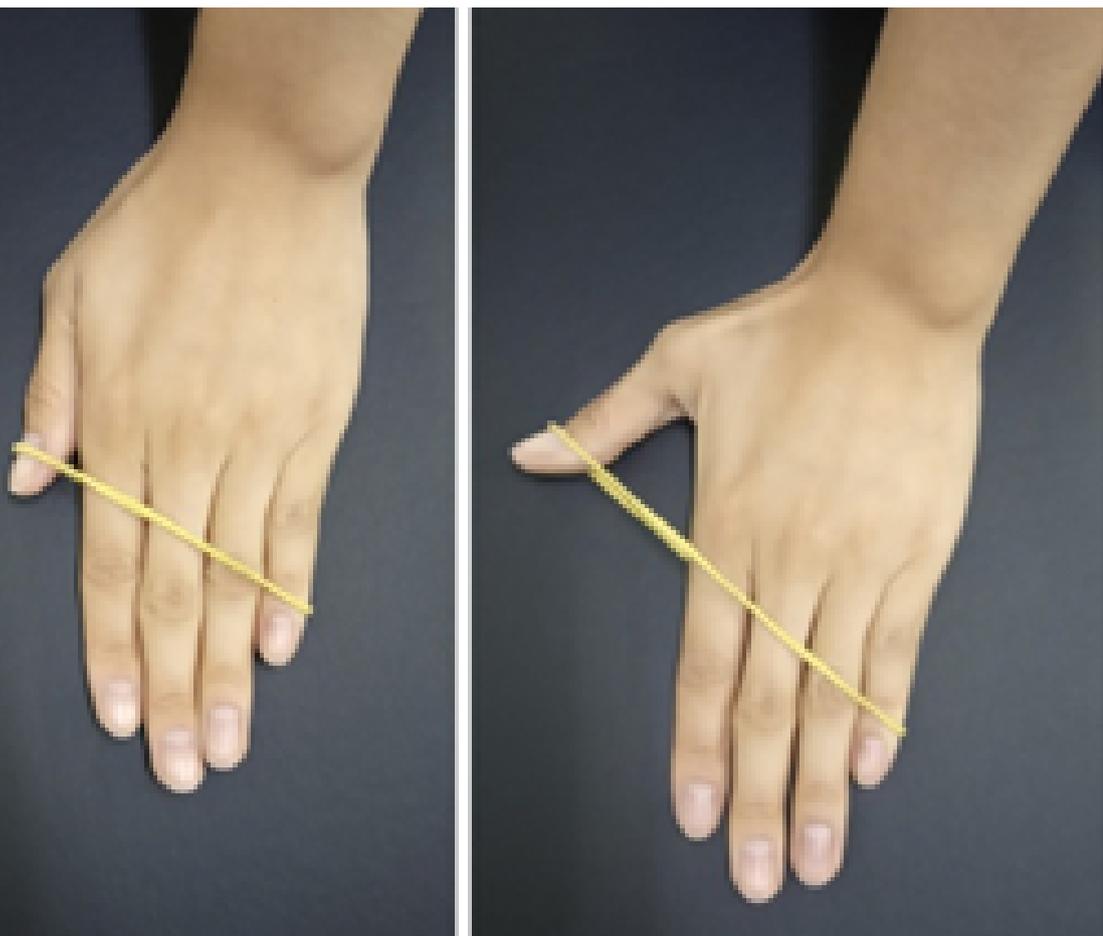


PRONAÇÃO E SUPINAÇÃO PUNHOS

Realizar o movimento de levar a palma da mão para cima e para baixo, mantendo o cotovelo flexionado em 90° e o cotovelo apoiado no corpo.



Realizar 3 séries de 10 repetições.

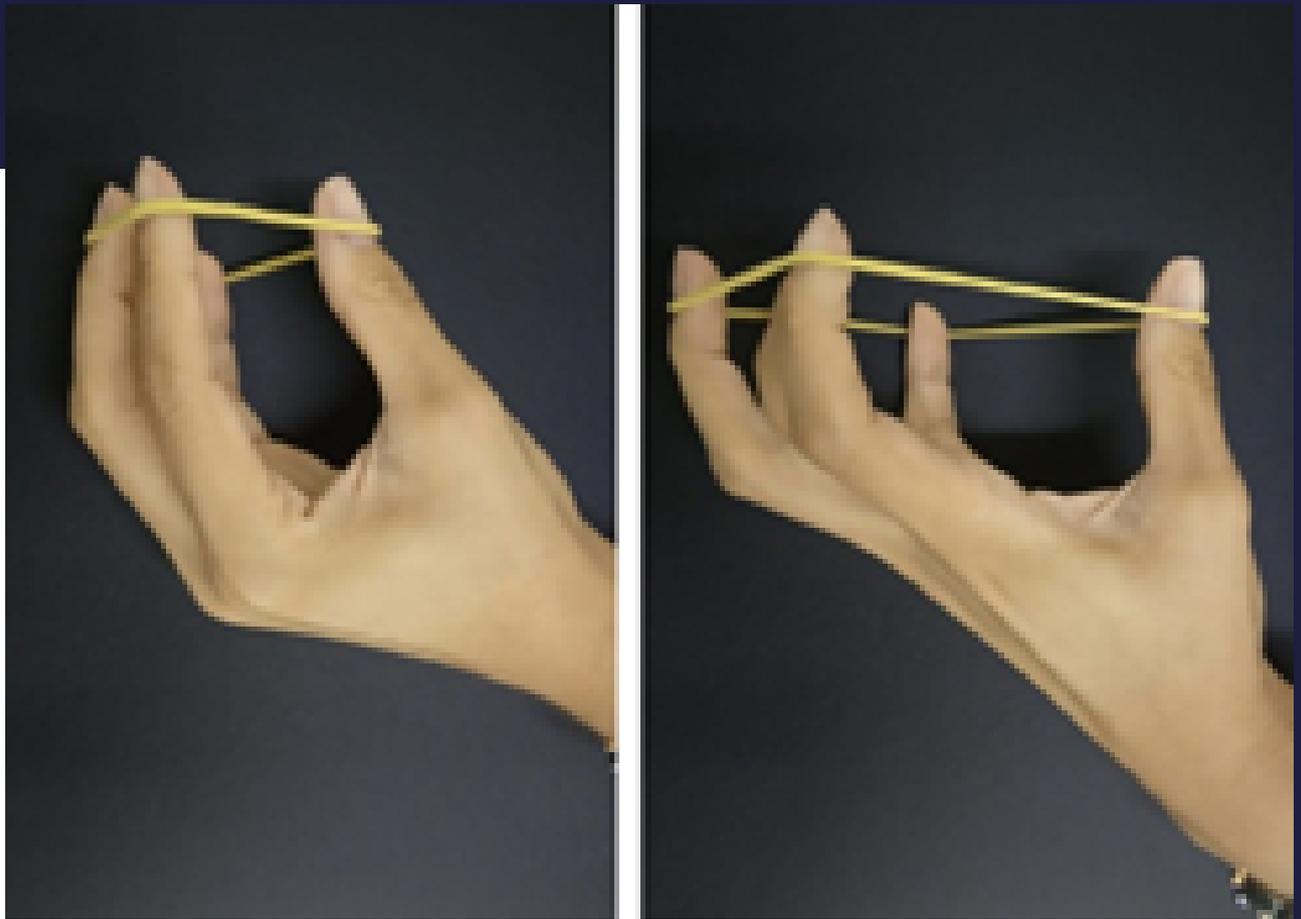


ABDUÇÃO DO POLEGAR



Passar um elástico nos dedos e com a mão apoiada realize o movimento de abrir apenas o polegar.

Realizar 3 séries de 10 repetições.

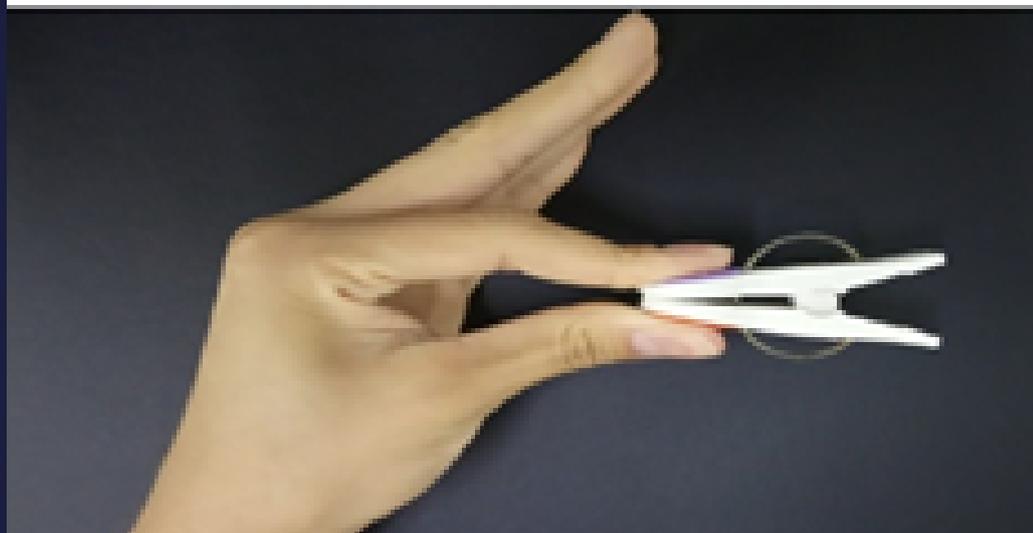


ABERTURA DOS DEDOS



Com auxílio de um elástico, realizar o movimento de abrir e fechar os dedos.

**Realizar 3 séries
de 15 repetições.**

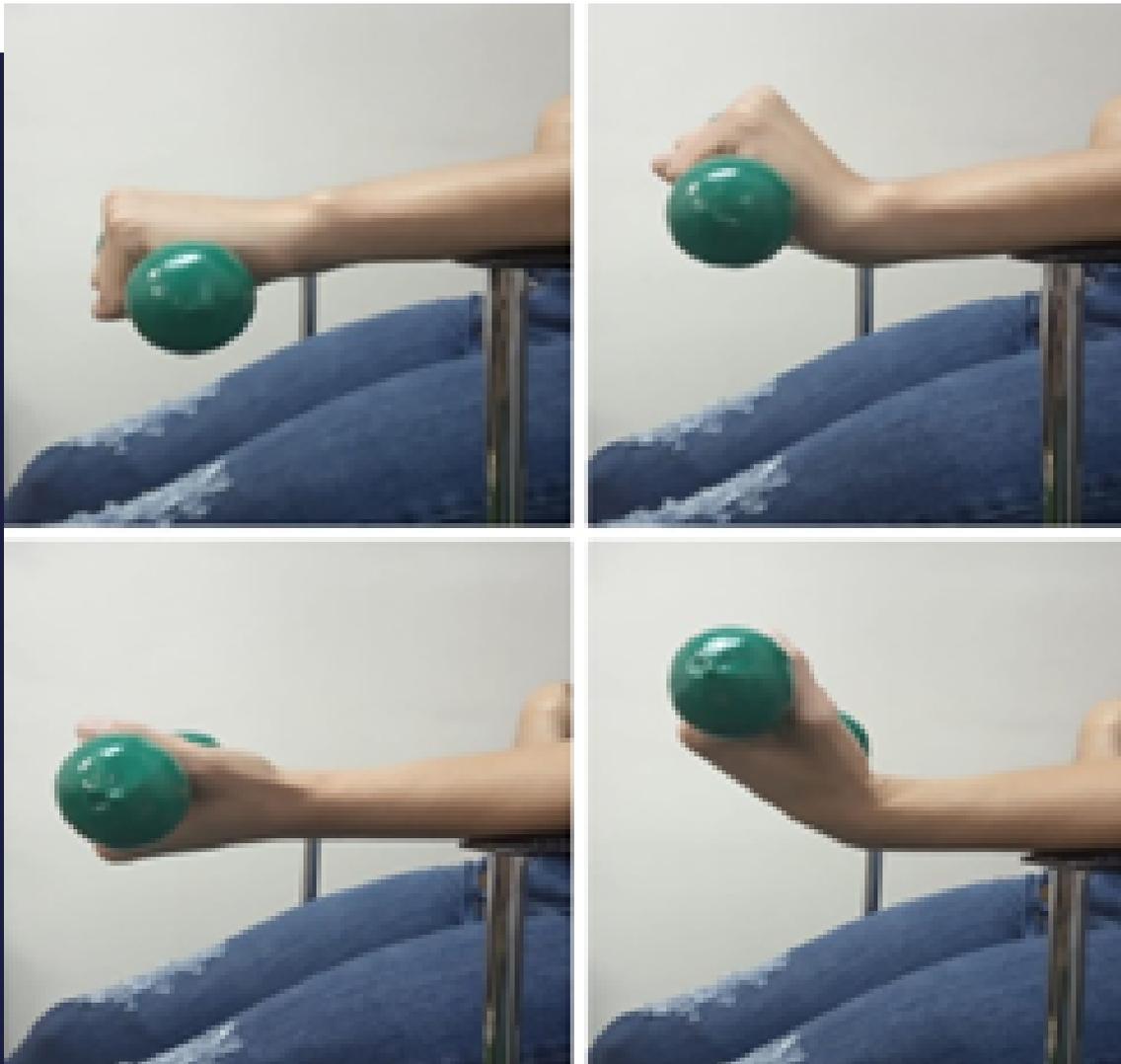


PRENDEDOR

Com auxílio de um prendedor de roupas, realizar o movimento de apertar o prendedor entre o polegar e cada um dos dedos.



Realizar 2 séries e 15 repetições para cada dedo.



FLEXÃO E EXTENSÃO DE PUNHOS



Com o antebraço apoiado e segurando um peso ou garrafa de água, realizar o movimento de levar o punho para cima com as palmas das mãos viradas para baixo e para cima.

Realizar 2 séries de 10 repetições.



EXTENSAO DEDOS



Com a mão apoiada realize o movimento de tentar levantar um dedo de cada vez do apoio.

Realizar 2 séries de 10 repetições cada dedo.



Dr. Andre Balero

Fisioterapia Especializada

UNIDADE REPÚBLICA

AV. IPIRANGA N° 318, BOLCO A,
SALA 401B – ED. NORMANDA.
TELEFONE: (11) 2058 – 0551

[Chamar no Whatsapp](#)



UNIDADE VILA OLÍMPIA

RUA GOMES DE CARVALHO N° 1765,
CONJ. 92 – ED.WILLING.
TELEFONE: (11) 3151 – 5662

[Chamar no Whatsapp](#)



Clique para Acessar



[SITE](#)

