

Epicondilite

01. Apertar o punho fortemente

Posição: sentado com o ombro flectido a 90° e o cotovelo em extensão completa.

Realização: apertar punho firmemente por 5-7 segundos e relaxar ao mesmo tempo.

Este exercício pode ser iniciado no mesmo dia da cirurgia.

02. Rotação do punho com vara

Posição: sentado com ambos os braços junto ao corpo e os cotovelos dobrados a 90 graus.

Realização: pegar numa vara com as duas mãos e a palma para baixo. Executar lentamente flexão do punho e extensão. Manter 5 segundos em cada posição.

Fazer novamente com as duas mãos com as palmas voltadas para cima.

03. Flexão dorsal com a banda elástica

Posição: sentado com o braço junto ao corpo, o cotovelo dobrado a 90, antebraço apoiado numa mesa e o punho sobre a borda da mesma e a palma virada para baixo.

Com a outra mão segurar a banda elástica para resistir ao movimento.

Realização: estender o punho contra a banda por 5-7 segundos.

04. Flexão palmar com a banda elástica

Posição: o mesmo que acima, mas com a palma virada para cima.

Realização: flexão do punho contra a banda por 5-7 segundos.

05. Desvio Radial com banda elástica

Posição: o mesmo que acima, mas com a palma de lado com o polegar para cima.

Realização: Desviar o punho para cima contra a banda por 5-7 segundos.

06. Desvio Cubital com banda elástica

Posição: sentado com o braço encostado ao corpo, cotovelo flectido 90°, antebraço e palma da mão apoiados numa mesa. A outra mão segura na banda elástica que resiste ao movimento.

Realização: desviar o punho para o lado do dedo “mindinho” contra a banda durante 5-7 segundos.

07. Supinação com banda

Posição: sentado com o braço junto ao corpo, o cotovelo dobrado a 90, antebraço e dedo ‘mindinho’ apoiado sobre uma mesa. A outra mão vai segurar a banda para resistir ao movimento.

Realização: virar a palma da mão para cima. Manter por 5-7 segundos.

08. Pronação com banda

Posição: a mesma que anterior.

Realização: vire a palma para baixo. Manter por 5-7 segundos.

09. Alongamento dos músculos extensores

Posição: máxima flexão do punho e palma virada para baixo.

Realização: esticando o cotovelo, manter a flexão máxima palmar do punho por cerca de 20-30 segundos.

10. Alongamentos dos músculos flexores

Posição: extensão máxima do punho e palma virada para cima.

Realização: esticando o cotovelo manter o punho até o limite máximo extensão por cerca de 20-30 segundos.