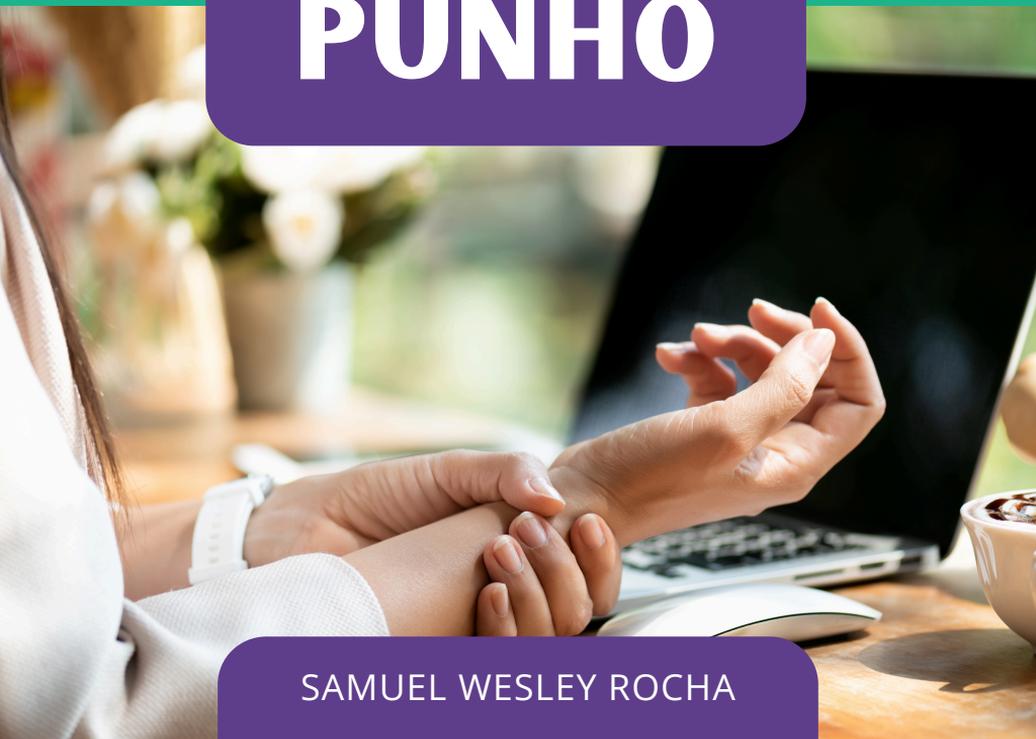




EXERCÍCIOS  
PARA O

# PUNHO



SAMUEL WESLEY ROCHA



EXERCÍCIOS PARA O

# PUNHO

SAMUEL WESLEY ROCHA

PÓS-GRADUADO EM DOENÇAS INFECCIOSAS E PARASITÁRIAS.  
FISIOTERAPEUTA - CREFITO-4/364495-F

Exercícios para o Punho © 2025 by Samuel Wesleyy Rocha is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International



Contatos:

[contato@drsamuelwesleyrocha.com](mailto:contato@drsamuelwesleyrocha.com)

(35) 98877-7398

(35) 99921-7398

@dr.wesleyrocha



# DOR NO PUNHO

A dor no punho é uma queixa comum em indivíduos que realizam movimentos repetitivos ou mantêm posturas inadequadas por longos períodos, especialmente em ambientes ocupacionais. Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao

# INTRODUÇÃO



Trabalho (DORT) englobam condições como tendinite, tenossinovite, síndrome do túnel do carpo e sinovite, que impactam a qualidade de vida e a produtividade. Este ebook explora essas condições e oferece estratégias práticas para alívio da dor.



## LER E DORT

Os termos **LER** e **DORT** são amplamente utilizados para descrever inflamações, lesões ou degenerações de tendões, músculos e nervos devido à sobrecarga biomecânica.

Esses distúrbios são frequentemente associados a atividades repetitivas, como digitação ou uso excessivo de dispositivos móveis.

Sintomas incluem **dor localizada, formigamento e redução da amplitude de movimento**. A prevenção envolve ajustes ergonômicos e pausas regulares durante o trabalho [1].

# TENDINITE E TENOSSINOVITE

A tendinite refere-se à inflamação de um tendão, enquanto a tenossinovite é a inflamação da bainha sinovial que o envolve [2].

Ambas causam dor intensa, inchaço e rigidez, especialmente durante movimentos de flexão ou extensão do punho [2].

Atividades como digitação ou esportes (ex.: tênis) são fatores de risco [2].



O tratamento inclui repouso, compressas frias e fisioterapia para restaurar a função [2].

# SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO

A síndrome do túnel do carpo ocorre quando o nervo mediano é comprimido no punho, gerando dormência, dor noturna e fraqueza muscular [3].

É comum em profissões que exigem flexão constante do punho (ex.: motoristas, costureiras) [3].



O uso de talas noturnas e exercícios de alongamento neural podem aliviar os sintomas, enquanto casos graves exigem intervenção cirúrgica [3].



# SINOVITE

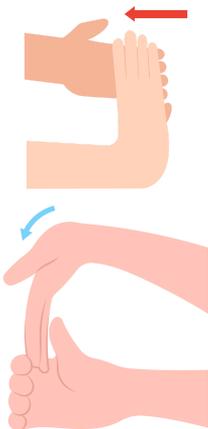
A sinovite é a inflamação da membrana que reveste as articulações, causando edema, calor local e dor ao movimento [4].

Pode estar associada a doenças reumáticas (ex.: artrite reumatoide) ou traumas repetitivos [4].

O manejo inclui anti-inflamatórios, imobilização temporária e exercícios de baixo impacto para preservar a mobilidade [4].



## EXERCÍCIOS PARA O PUNHO



### Alongamento de Flexores e Extensores:

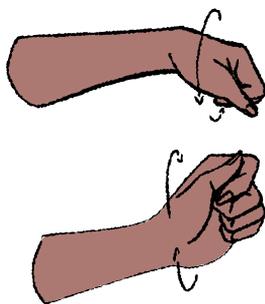
Estenda o braço à frente, palma para cima. Com a outra mão, puxe os dedos para trás suavemente por 15 segundos. E depois, com a mão para baixo. Repita 3 vezes em cada lado [5].



### Fortalecimento com Bola

Aperte uma bola macia com a palma da mão por 5 segundos, solte e repita 15 vezes. Melhora a circulação e a força muscular [5].

## EXERCÍCIOS PARA O PUNHO



### Rotação do Punho:

Gire o punho lentamente em círculos por 30 segundos em cada direção. Ideal para aliviar rigidez após períodos de imobilização [5].



### Fortalecimento dos dedos

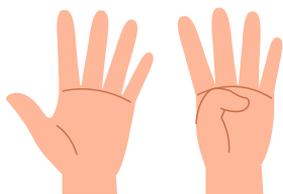
Mantenha os braços esticados e faça movimentos de afastar e aproximar os dedos da mão.

## EXERCÍCIOS PARA O PUNHO



### Fortalecimento com Hand Grip

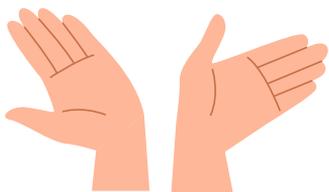
Aparte e solte o hand grip em 3 séries de 10 repetições



### Extensão do polegar

Posicione o polegar para fora e movê-lo em direção ao centro da mão. Faça 3 séries de 10 repetições.

## EXERCÍCIOS PARA O PUNHO



### Desvio radial e ulnar

Com a mão esticada, incline a mão para um lado e depois para o outro. Faça 3 séries de 10 repetições.

## REFERÊNCIAS

- [1] Brasil. Ministério da Saúde. Lesões por Esforços Repetitivos (LER): Diagnóstico, Tratamento e Prevenção. 2021. (Disponível sob licença Creative Commons).
- [2] Millar, N. L. et al. Tendinopathy: Current Concepts of Pathogenesis and Management. PMC, 2021. (CC BY 4.0).
- [3] Atroshi, I. et al. Prevalence of Carpal Tunnel Syndrome in a General Population. JAMA, 1999. (Licença de uso acadêmico).
- [4] Scott, D. L. et al. Synovial Inflammation in Rheumatoid Arthritis. Arthritis Research & Therapy, 2010. (CC BY-NC 3.0).
- [5] Page, P. et al. Exercise for Managing Shoulder and Wrist Pain in the Workplace. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 2012. (CC BY 4.0).



SAMUEL WESLEY ROCHA

MESTRANDO EM CIÊNCIAS DO CUIDADO EM SAÚDE.  
FISIOTERAPEUTA - CREFITO-4/364495-F

Esse é um PDF com informações educativas. Contato: (35) 98877-7398