

HANSENÍASE

PARA CURAR É SÓ TRATAR.

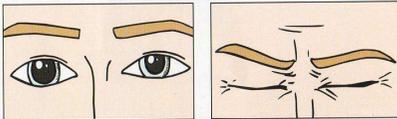
GRADUAÇÃO DE FORÇA MUSCULAR E ORIENTAÇÃO SOBRE O EXÉRCIO INDICADO.

NA PRESENÇA DE FRAQUEZA MUSCULAR, EXATU GRAU DE FORÇA E ORIENTE O EXERCÍCIO ADEQUADO.



www.saude.pr.gov.br

OLHOS



Em caso de Lagoftalmo (fraqueza para fechar os olhos), inici imediatamente os seguintes exercícios: a) **FECHE OS OLHOS COM FORÇA E CONTE ATÉ 5**; b) **RELAXE, ABRINDO OS OLHOS REPITA ESSES EXERCÍCIOS 10 VEZES (3 VEZES AO DIA)**

LEMBRE-SE: Hidrate e lubrifique mãos e pés antes dos exercícios e alongamentos. Use sempre água em temperatura ambiente



		DESCRIÇÃO	ORIENTAÇÃO	EXERCÍCIOS
FORÇA NORMAL	5	Realiza movimento completo, com resistência	Não necessita de exercícios	<p>ATENÇÃO: Na presença de neurite aguda, fica contra-indicado o exercício. A conduta é imobilizar o segmento afetado com tábua e enviar ao médico para o início do esteroide (corticóide). Vencida a fase aguda, iniciar os exercícios.</p>
	4	Realiza movimento completo, com resistência parcial	Exercícios ativos com resistência	
FORÇA DIMINUÍDA	3	Realiza movimento completo, contra a gravidade sem vencer a resistência	Exercícios ativos com pouca ou sem resistência	
	2	Realiza movimento parcial	Alongamentos, exercícios passivos, com ajuda da outra mão e ativos sem resistência	
NENHUM MOVIMENTO	1	Contração muscular sem movimento	Alongamentos, exercícios passivos, com ajuda da outra mão	
	0	PARALISIA	Alongamentos, exercícios passivos	

ATENÇÃO: Na presença de neurite aguda, fica contra-indicado o exercício. A conduta é imobilizar o segmento afetado com tábua e enviar ao médico para o início do esteroide (corticóide). Vencida a fase aguda, iniciar os exercícios.

CONTRA A RESISTÊNCIA

Coloque entre os dedos uma folha de papel dobrada ou outro objeto, apertá-lo juntando os dedos. Conte até 5 e descanse.

CONTRA A RESISTÊNCIA

Um elástico entre os dedos, aperte-os. Abra os dedos, conte até 5 e descanse.

CONTRA A RESISTÊNCIA

Passo um elástico no 2º e 3º dedos. Gire o elástico e o prenda no polegar. Posicione o polegar em cima do 2º e 3º dedos. Levante o polegar reto. Conte até 5 e descanse. Repita esse exercício com o 3º, 4º e 5º dedos.

CONTRA A RESISTÊNCIA

Segure um prendedor de roupa entre o polegar e o 2º dedo, (mantenha-os esticados). Aperte um pouco o prendedor. Conte até 5 e descanse. Repita esse exercício com o 3º, 4º e 5º dedos.

CONTRA A RESISTÊNCIA

Antebraço apoiado, mão para fora. Segure um objeto com peso e levante o punho. Conte até 5, baixe o punho, descanse e repita.

CONTRA A RESISTÊNCIA

Sente em lugar alto com o dorso do pé sem apoio. Coloque um peso sobre o pé, conte até 5 devargar, abaixe, descanse e recomece.

CONTRA A RESISTÊNCIA

Coloque o pé sobre uma toalha estendida no chão. Mantenha o calcanhar no chão e dobre os dedos passando a toalha para baixo do pé. Estique os dedos esticando a toalha e repita o exercício do início.

SEPARAR E JUNTAR OS DEDOS

Coloque a mão apoiada sobre a mesa com a palma voltada para baixo. Separe os dedos, conte até 5, junte os dedos e repita.

LEVANTAR OS DEDOS SEM AJUDA

Apoie a mão com os dedos esticados na mesa. Mantendo os dedos esticados, levante-os retos, segure-os levantados, conte até 5 e descanse.

ABRIR O POLEGAR

Apoie o antebraço na mesa, deixando a mão para fora. Coloque o polegar para baixo do dedo e abra-o para baixo. Conte até 5 devargar, descanse e repita o exercício.

DOBRAR O PUNHO PARA TRÁS

Coloque o antebraço e mão apoiados na mesa, virados de lado. Dobre o punho para trás, segure, conte até 5 devargar, descanse e repita.

LEVANTAR O PÉ

Sente com o pé apoiado no chão, levante o pé o máximo possível, mantendo o calcanhar no chão, conte até 5 devargar, abaixe, descanse e recomece o exercício.

LEVANTAR OS DEDOS COM AJUDA

Coloque a mão dobrada com a ajuda da outra mão, levante a ponta dos dedos até ficarem retos, conte até 30, descanse e repita o exercício.

ESTICAR POLEGAR

Apoie a mão no joelho, com a outra mão estique o polegar para baixo, segure, conte até 30, descanse e repita o exercício.

ESTICAR O PUNHO

Apoie o antebraço na mesa deixando a mão para fora, com a ajuda da outra mão dobre o punho para trás, e conte até 30, descanse e repita o exercício.

ESTICAR OS DEDOS

Apoie o pé sobre uma cadeira, segure a falange próxima do dedo com uma das mãos, estique a ponta do dedo o máximo possível com a ajuda da outra mão, conte até 30, repita com todos os dedos.

ABRIR OS DEDOS COM AJUDA

Apoie a mão na mesa ou no colo, como a outra mão, inicie o deslizamento desde o cotovelo até o dedo, no final segurar o dedo o mais aberto possível, conte até 30 devargar e repita com cada dedo.

ESTICAR A PERNA E O PÉ

Fique em pé, próximo a uma parede, apoie as duas mãos na parede, dobre os braços e mantendo a coluna reta, mantenha os calcanhares apoiados no chão e os pés apontando para frente, conte até 30 e repita.