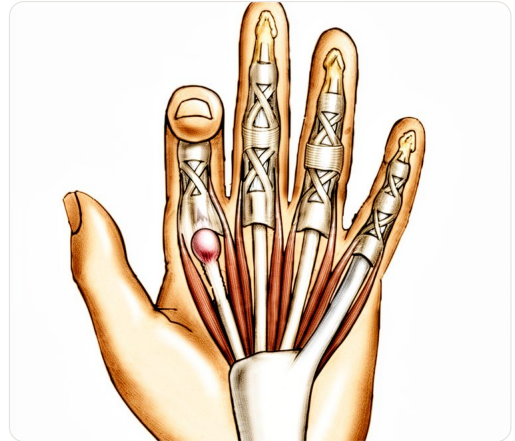


Exercícios para dedo em gatilho

Exercícios para dedo em gatilho

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

Elaborado em associação com a Extend Rehabilitation

Nome: _____ Data: _____

A dedo em gatilho/dedo polegar em gatilho é uma condição na qual o polegar ou os dedos podem ficar presos em uma posição flexionada e depois se estender com um “estalido”. Isso ocorre porque a inflamação reduz o espaço, impedindo que os tendões flexores passem. Os tendões são bandas resistentes de tecido que conectam músculos e ossos. Juntos, os tendões e os músculos das mãos e dos braços flexionam e estendem os dedos e os polegares. O dedo em gatilho/dedo polegar em gatilho dificulta o movimento e a preensão dos dedos ou do polegar.

O que causa o dedo em gatilho?

- Ações repetitivas de preensão estão associadas a um maior risco de desenvolver dedo em gatilho.
- Artrite reumatoide
- Diabetes
- É dois terços mais comum em mulheres em comparação com homens
- Geralmente afeta indivíduos entre 40 e 60 anos de idade

Sintomas

- Dor na base do dedo ou do polegar.
- Estalo ou clique doloroso ao flexionar ou estender o dedo. Essa sensação de travamento tende a piorar após repouso do polegar ou dos dedos e melhora com o movimento.

- Em alguns casos, o dedo ou o polegar trava em posição flexionada ou estendida à medida que a condição progride, sendo necessário estendê-lo suavemente com a outra mão.

Como a terapia manual pode ajudar?

- O objetivo do tratamento é reduzir a inflamação para permitir que o tendão flexor deslize suavemente, de modo que os dedos possam se mover sem “travar”.
- Isso pode ser alcançado por meio de:
 - Uso de uma tala - o objetivo da imobilização com tala é reduzir o movimento do tendão irritado.
 - Injeção de cortisona - isso ajudará a aliviar a inflamação do tendão flexor e a dor. A imobilização com tala também pode ser utilizada em conjunto com a injeção de cortisona.
 - Cirurgicamente - a bainha do tendão é cirurgicamente liberada para permitir que o tendão flexor deslize suavemente.

O que pode fazer

1. Minimizar o inchaço aplicando:

- Compressão
- Manter a mão elevada
- Gelo (nas primeiras 48 horas)
- Bombas suaves

2. Não molhe a mão até que os pontos sejam removidos e tenha discutido com o seu terapeuta.

3. Uso da mão para atividades leves:

- Pode começar a usar a mão para tarefas leves, por exemplo, vestir-se, comer, etc., assim que a dor permitir. Com o tempo, comece a usar a mão mais e para outras tarefas, conforme tolerado.
- Pode dirigir assim que a dor permitir e estiver seguro para controlar o veículo.
- É muito importante não usar excessivamente a mão após a cirurgia, pois isso pode atrasar a sua recuperação. Se, após usar a mão nas atividades diárias, notar um aumento significativo na dor ou no inchaço, deve reduzir as atividades até que a mão se recupere.

Exercícios

10 repetições 3-4 vezes ao dia

Para o plano de recuperação fase a fase completo, consulte o [protocolo de reabilitação para liberação do dedo em gatilho](#).