

RECURSO TERAPÊUTICO ELABORADO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA TENDINITE

Tainá Ferreira Magalhães¹, Heidy Gonçalves Oliveira², Leandro Silva Vianna³, Luana Santos Pires⁴, Leila Valverde Ramos⁵

¹E-mail: taiperes1930@gmail.com; ²E-mail: heidyoliveira.234@gmail.com; ³E-mail: leandrovianna98@outlook.com; ⁴E-mail: luanasfpires@outlook.com; ⁵E-mail: leilaval@gmail.com

Introdução: A tendinite do punho pode ser definida como inflamação dos tendões causada, geralmente, por esforços repetitivos realizados nas atividades laborais, esportivas ou domésticas. Clinicamente, os sintomas mais frequentes são dor localizada, desconforto, fadiga, parestesias, edema, contratura muscular e diminuição da força. Diante do exposto, ressalta-se a importância da fisioterapia associada ao uso de órteses imobilizadoras, bem como manutenção e continuidade do plano terapêutico proposto. Entretanto, muitos pacientes não dispõem de recursos financeiros para adquirir tais órteses, tampouco equipamentos comercialmente disponíveis para realizar os exercícios, o que suscitou a ideia de produzi-los para doação. **Objetivo:** confeccionar um recurso fisioterapêutico com materiais recicláveis e de baixo custo a fim de prevenir e tratar a tendinite do punho. **Material e Método:** O equipamento foi elaborado por acadêmicos do curso de Fisioterapia de uma Instituição de Ensino Superior (IES) privada, localizada em Salvador (BA), no semestre 2021.2, realizado remotamente. Para tanto, utilizou-se uma garrafa pet vazia, elástico tradicional, esponja de lavar louça, corda, tesoura, cola superbonder e lixa, conforme as seguintes etapas: 1) mediu-se o comprimento e a largura do antebraço de um voluntário, usado como modelo; 2) com a tesoura, cortou-se a garrafa pet no sentido longitudinal, lixou-se as bordas da mesma e montou-se o material para apoio do antebraço; 3) nesta garrafa cortada, criou-se cinco furos na parte superior e nas extremidades laterais; 4) prendeu-se cinco pedaços de elástico na parte superior, medidos de acordo com os dedos do modelo; 5) fez-se um nó em cada um dos elásticos de forma que não soltasse dos furos; 6) com as sobras dos elásticos, produziu-se um prengo para encaixar os dedos; 6) com a cola superbonder, com vistas a tornar o material mais confortável, colou-se a esponja de lavar louça, consoante medida do antebraço modelo; 7) os furos realizados nas extremidades laterais da garrafa serviram para entrelaçar a corda, o que garantiu o posicionamento do equipamento preso ao antebraço. **Resultados e discussão:** Obteve-se um recurso fisioterapêutico, do tipo órtese, com função de imobilizar e tratar a tendinite do punho, o que pode auxiliar na melhora do quadro algico e capacidade funcional dos pacientes. Concomitantemente, este equipamento, da forma que foi construído, tem potencial para ser usado como coadjuvante da cinesioterapia ativo-resistida, ao dispor de elásticos que viabilizam os movimentos de flexão e extensão dos dedos. **Conclusão:** A elaboração de uma órtese com materiais de baixo custo e recicláveis para doação, além de ser uma atitude sustentável, possibilita que pacientes desprovidos de recursos financeiros, possam prevenir, tratar e dar continuidade ao tratamento fisioterapêutico proposto para tendinite do punho. **Contribuição desta pesquisa para a saúde:** Espera-se que a órtese venha beneficiar os pacientes de forma a contribuir para prevenção e tratamento da tendinite de punho.

Descritores: DORT, Fisioterapia, Aparelhos Ortopédicos.