**QUADRO 1 – ATIVIDADES DE PREENSÃO – APERTO DE FORÇA**

**Todas as atividades em preto/ Preensão cilíndrica em azul / Preensão esférica em verde / Preensão lateral em vermelho / *Preensão em gancho em laranja***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Articulação | ADM | Mm | Arco palmar |
| Punho | Cerca de 35º de extensão e 5º de desvio ulnar (posição que otimiza a relação comprimento tendão dos flexores extrínsecos dos dedos) Pulso fletido diminui a força de preensão, pois:Os mm flexores não geram a força adequada devido ao seu comprimento extremamente curtomm extensores dos dedos ficam muito estendidos e geram um torque extensor passivo dos dedos | Extensores do punho Mm flexores extrínsecos dos dedos (flexor superficial e profundo dos dedos) geram torque flexor no punho:mm extensores ativam par contrabalancear a fim de otimizar a relação comprimento-tensão dos flexores extrínsecos | Longitudinal Aumenta a curvatura na medida em que o tamanho do objeto diminui*Grande curvatura na cilíndrica, que aumenta na media em que o tamanho do objeto diminui**Curvatura diminui na medida em que o tamanho do objeto aumenta*Sem curvaturaAumento da curvatura apenas na extremidade distal (flexão dos dedos) |
| Artic MCF | Grau variado de flexão (de acordo como formato do objeto) Grau variado de abdução (de acordo como formato do objeto)  | Mm intrínsecos dos dedos, especialmente interósseos |
| Flexão | *Mm extensores do punho ativam afim de dar estabilidade*  |
| Tendem a abduzir | Interósseos dorsaisAbdutor do dedo mínimoAbdutor curto do polegar |
| Extensão Aduzem simultaneamente  | Lumbricais e InterósseosInterósseos palmares |
| Artic IFP | Grau variado de flexão (de acordo como formato do objeto)  | Mm flexores superficial e profundo dos dedos, especialmente dos dedos IV e V | TransversalAumenta a curvatura na medida em que o objeto se torna mais esférico*Pouca curvatura**Curvatura aumenta na medida em que o objeto for mais esférico*Sem curvaturaSem curvatura |
| Flexão | *Flexor superficial dos dedos – maior atividade na fase estática (aumento da força)*Flexor profundo dos dedos – maior atividade na fase dinâmica |
| Maior extensão dos dedos para englobar o objeto | Menor ativação dos flexores |
| Extensão | mm extensores dos dedos e lumbricais |
| Graus variados de flexão | *Mm: flexores superficial e profundo dos dedos* |
| Artic IFD | Grau variado de flexão (de acordo como formato do objeto)  | M flexor profundo dos dedos, especialmente dos dedos IV e V |
| Flexão | Flexor profundo dos dedos  |
| Maior extensão dos dedos para englobar o objeto | Menor ativação dos flexores |
| Extensão | mm extensores dos dedos e lumbricais |
| Graus variados de flexão | *Mm: flexores superficial e profundo dos dedos* |
| Polegar | Posição varia de acordo com o formato do objeto, mas em geral, flexão e adução |  |  |
| Flexão e abdução | Mm adutores e flexores do polegar |
| Extensão – maior quanto maior for o objetoAbdução – maior quanto maior for o objeto | Mm adutores e flexores do polegar |