

TRATTAMENTO **POST-CHIRURGIA:**

MANTENERE TUTORE DI SCARICO GIORNO E NOTTE PER 14 GIORNI DOPO L'OPERAZIONE E SOLO LA NOTTE PER 2/4 SETTIMANE

NON BAGNARE LA MEDICAZIONE E SVOLGERE GLI ESERCIZI **4-6 VOLTE** AL GIORNO:

ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI ESERCIZIO, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE, IN CUI SENTO "TIRARE" MA NON DOLORE!

1. MOBILIZZAZIONE ATTIVA IN FLESSO/ESTENSIONE DELLE DITA

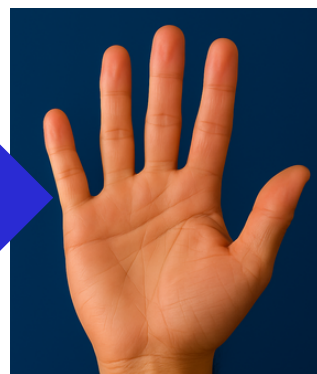


POSIZIONE DI PARTENZA

UNCINO

PUGNO PIATTO

PUGNO COMPLETO

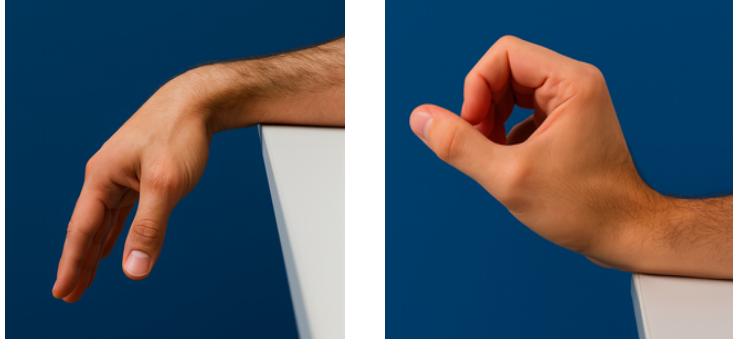


POSIZIONE DI PARTENZA

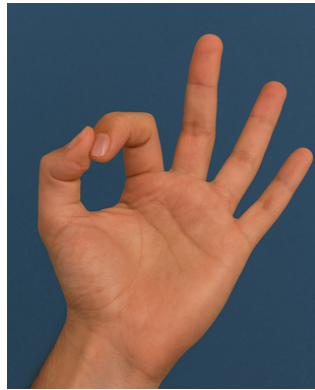
VENTAGLIO

-SE PERSISTE DOLORE AL POLSO E GONFIORE ALLA MANO
APPLICARE IMPACCHI LOCALI FREDDI (GHIACCIO NON A DIRETTO CONTATTO) DA 10 MIN, PIÙ VOLTE
AL GIORNO SE NECESSARIO.

2. MOBILIZZAZIONE ATTIVA IN FLESSO/ESTENSIONE DEL POLSO.



3. ESERCIZI ATTIVI DI OPPOSIZIONE DEL POLLICE: ANELLINI



3/4 VOLTE AL GIORNO:

TRATTAMENTO DELLA CICATRICE

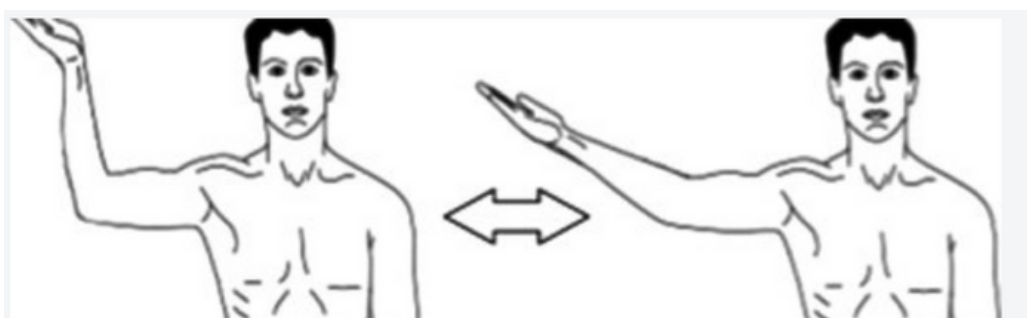
UNA VOLTA RIMOSSI I PUNTI E LA FERITA CHIUSA, EFFETTUARE MASSAGGIO SCOLLANTE DELLA CICATRICE, PREMERE ED EFFETTUARE MOVIMENTI/SPOSTAMENTI CIRCOLARI PUNTO PER PUNTO (MAX 5 MIN)



1 VOLTA AL GIORNO:

GLIDING DEL NERVO MEDIANO:

ESEGUIRE 20 MOVIMENTI CAUTI AL GIORNO OGNI, SOSPENDERE CON SENSAZIONE DI BRUCIORE, FORMICOLIO O DOLORE



A PARTIRE DALLA 6[^]-8[^] SETTIMANA **RINFORZO:**

SVOLGERE GLI ESERCIZI **4-6 VOLTE** AL GIORNO, 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI ESERCIZIO:



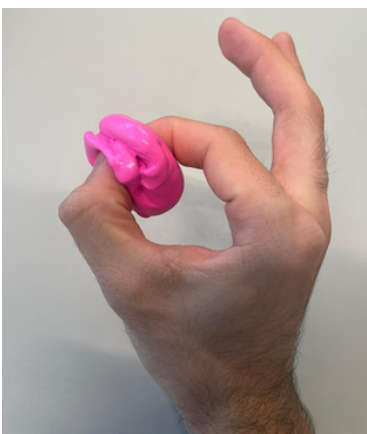
INDOSSO L'ELASTICO COME IN FIGURA



OPPOSIZIONE PIATTA FINO AL MIGNOLO
(POLPASTRELLO-POLPASTRELLO)



INDOSSO L'ELASTICO COME IN FIGURA
TUTTI GLI INTEROSSEI COMPRESO POLLICE



ANELLINI CON PLASTILINA