

SERVIZI ERGOTERAPIA

- VALUTAZIONE DEL DOLORE E DELL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO DELL'ARTO SUPERIORE
- ISTRUZIONE DI PROGRAMMI DI RAFFORZAMENTO E STRETCHING DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO
- CONFEZIONAMENTO E RACCOMANDAZIONI SU TUTORI
- TRATTAMENTO DELLE CONDIZIONI DI DOLORE ALLA MANO E AL BRACCIO LEGATE ALLA MAMMA (TUNNEL CARPALE, TENDINITE DI DE QUERVAIN)
- VALUTAZIONE ERGONOMICA E RACCOMANDAZIONI SUI COMPITI DELLA MAMMA PER RIDURRE AL MINIMO IL DOLORE E PREVENIRE LE LESIONI.
- ASSISTENZA NEL RIVOLGERSI AD ALTRI PROFESSIONISTI, SE NECESSARIO (MEDICI SPECIALISTI, FISIOTERAPIA).



ERGOMANO

**Via Balestra, 11
6900 Lugano**

0774192526

www.ergomano.ch

ergomanolugano@gmail.com



ERGOMANO
REHAB



ERGOMANO
REHAB

**DOLORI DELL'ARTO
SUPERIORE NELLE
MAMME**

**ERGOTERAPIA
PERINATALE**





SEGNI E SINTOMI DI INFIAMMAZIONE E DI OVERUSE

- Dolore in aree localizzate di mani, polsi, gomiti, collo e spalle.
- Intorpidimento o formicolio alle dita, alle mani o alle estremità superiori.
- Gonfiore e calore nelle aree dolorose
- Riduzione dei movimenti a causa del dolore o della debolezza.

Rinforzare e allungare i muscoli della schiena, dell'avambraccio e della mano per ridurre al minimo le tensioni e prevenire le lesioni.

Utilizzare strumenti e attrezzature ergonomiche per ridurre al minimo lo sforzo e la ripetizione

Utilizzare un tutore o un'ortesi per aiutare il riposo e il posizionamento notturno

Utilizzare modalità come il caldo e il freddo per gestire la fatica e il dolore. Riposate quando potete!

CONSIGLI ERGONOMICI PER SOLLEVARE E TRASPORTARE IL BAMBINO

Utilizzate le articolazioni più grandi e più forti, come i gomiti e le spalle, per posizionare e sollevare il materiale, in modo da ridurre al minimo lo sforzo sul polso. Inoltre, è più ergonomico tenere il polso in posizione neutra, piuttosto che piegato in posizioni scomode.

Quando tenete in braccio il bambino per un tempo prolungato, tenete i pollici vicini alla mano per ridurre al minimo l'affaticamento del pollice. Utilizzate strumenti come un cuscino per l'allattamento o modificate il vostro letto con dei cuscini per assicurarvi un sostegno sufficiente per la schiena e le braccia durante le poppate prolungate. Sperimentate diverse posizioni che vi diano il massimo sollievo.

Controllate la posizione del polso o delle maniglie del passeggino. Potrebbe essere necessario adattare la presa per mantenere il polso in posizione neutra. Acquistare un passeggino con manico allungato