

TRATTAMENTO POST-OPERATORIO

RACCOMANDAZIONI GENERALI:

INDOSSARE IL TUTORE DI NOTTE PER ULTERIORI 2/4 SETTIMANE.
RIMUOVERLO DURANTE IL GIORNO PER SVOLGERE GLI ESERCIZI

1a - 5a settimana

SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **ANTIEDEMA 4/6 VOLTE AL GIORNO**,
PER MANTENERE ARTICOLARITÀ DI POLSO E MANO:

ESERCIZIO 1: Mobilizzazione attiva in flesso/estensione delle dita.

ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI POSIZIONE, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)



POSIZIONE DI PARTENZA



UNCINO



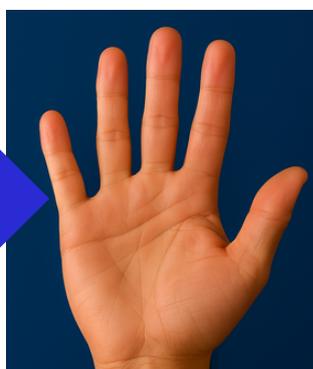
PUGNO PIATTO



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 ca. più volte al giorno se necessario.

ESERCIZIO 2: Stretching in estensione/flessione di polso.

MANTIENI LA POSIZIONE PER 20-30 SEC E RIPETI 5-10 VOLTE PER OGNI MOVIMENTO. AIUTATI CON L'ALTRA MANO FINO AL PUNTO LIMITE, IN CUI SENTI "TIRARE" MA NON SENTI DOLORE!



PREGHIERA



FLESSIONE PASSIVA AL TAVOLO

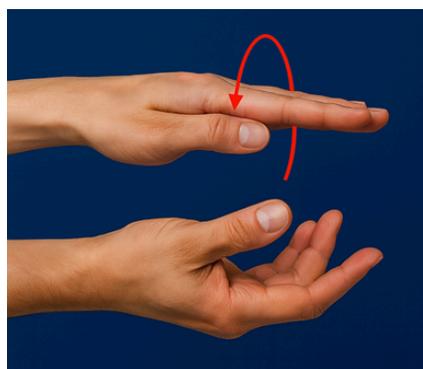
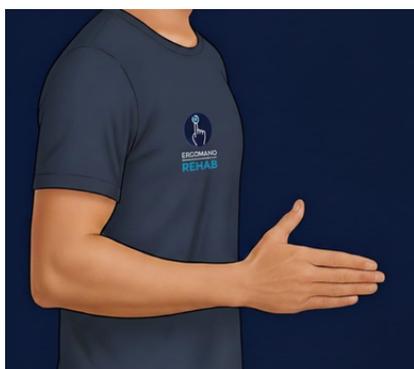
ESERCIZIO 3: Mobilizzazione attiva in flessione/estensione del polso mantenendo un cilindro in mano

ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI POSIZIONE, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)



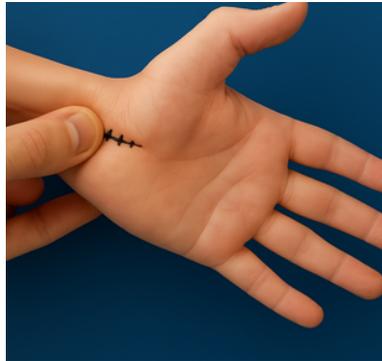
ESERCIZIO 4: Mobilizzazione in pronazione-supinazione

ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI POSIZIONE: BRACCIO LUNGO I FIANCO, GOMITO A 90° E RUOTO IL PALMO VERSO IL SOFFITTO E PAVIMENTO. TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)



Dalla 2a settimana
TRATTAMENTO CICATRICE

UNA VOLTA RIMOSSI I PUNTI E LA FERITA È CHIUSA:
EFFETTUARE MASSAGGIO SCOLLANTE DELLA CICATRICE, PREMERE ED EFFETTUARE MOVIMENTI
CIRCOLARI PUNTO PER PUNTO (MAX 5 MIN) **3/4 VOLTE AL GIORNO**

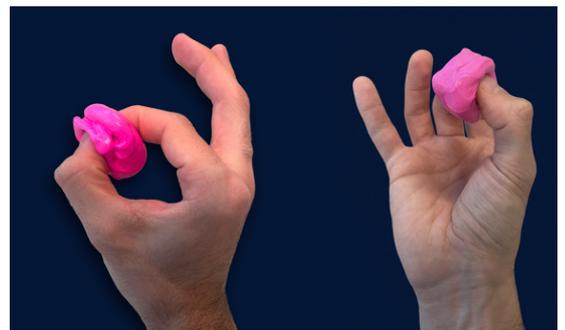


Dalla 6a/8a settimana
RINFORZO

ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI ESERCIZIO, TI FERMI 10 SEC NEL
PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)



ESERCIZIO 1:
STRINGERE NEL PALMO LA PLASTILINA
ED ESEGUIRE UN PUGNO.



ESERCIZIO 2:
ESEGUI DEGLI ANELLINI
STRINGENDO LA PLASTILINA TRA I
POLPASTRELLI



ESERCIZIO 3:
STRINGERE NEL PALMO LA
PLASTILINA E FARE UN "BECCO
DI PAPERÀ"



ESERCIZIO 4:
ESEGUI UNA PRESA COME IN FIGURA
CON INDICE E POLLICE, ANNODA LE DUE
DITA CON LA PLASTILINA: APRI LA PRESA
ESTENDENDO LE DITA.



ESERCIZIO 5:
MOBILIZZAZIONE ATTIVA IN FLESSO/ESTENSIONE DEL POLSO
MANTENENDO UN PESO IN MANO (ES. UNA BOTTIGLIETTA DA
0,5L)



ESERCIZIO 6:
MOBILIZZAZIONE IN PRONAZIONE-SUPINAZIONE IMPUGNANDO
UN OGGETTO ALLUNGATO COME AD ESEMPIO UN
MARTELLLO/MATTARELLO.

Dalla 12a settimana

RITORNO ALLE ATTIVITÀ CON CARICHI PESANTI E SFORZI