RIZOARTROSI

ERGOMANO REHAB

TRATTAMENTO POST-OPERATORIO

TRAPEZIECTOMIA

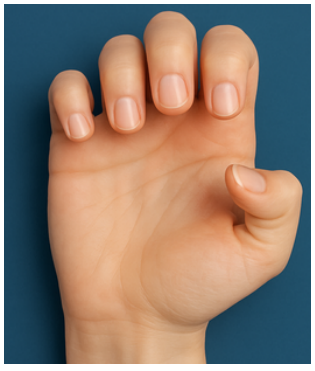
RACCOMANDAZIONI GENERALI:

MANTENERE TUTORE RIGIDO GIORNO E NOTTE PER LE PRIME 2/4 SETTIMANE SUCCESSIVAMENTE SOLO DI NOTTE PER ULTERIORI 2/4 SETTIMANE E DI GIORNO INDOSSARE TUTORE MORBIDO.

1a - 3a settimana

SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **ANTIEDEMA 4/6 VOLTE AL GIORNO,** PER MANTENERE ARTICOLARITÀ DI DITA LUNGHE E IF POLLICE:

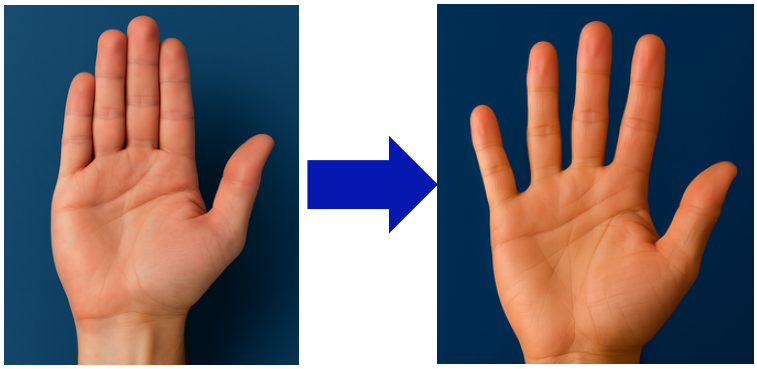
ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI POSIZIONE, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)



UNCINO

PUGNO PIATTO

PUGNO COMPLETO



VENTAGLIO

PUNTA DEL POLLICE

Dalla 2a settimana

TRATTAMENTO CICATRICE

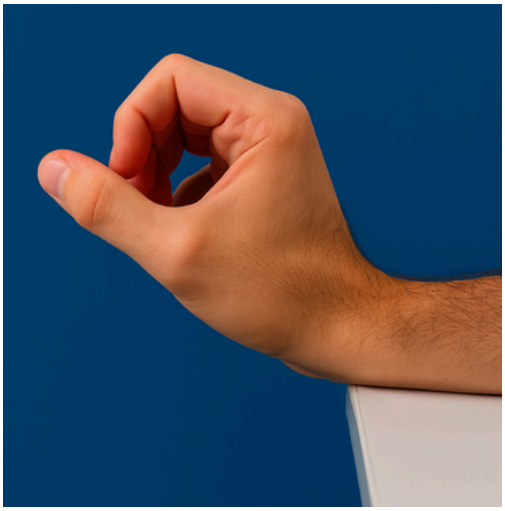
UNA VOLTA RIMOSSI I PUNTI E LA FERITA È CHIUSA:
EFFETTUARE MASSAGGIO SCOLLANTE DELLA CICATRICE, PREMERE ED EFFETTUARE MOVIMENTI CIRCOLARI PUNTO PER PUNTO (MAX 5 MIN) **3/4 VOLTE AL GIORNO**

Dalla 2a/4a settimana

SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **4/5 VOLTE AL GIORNO**

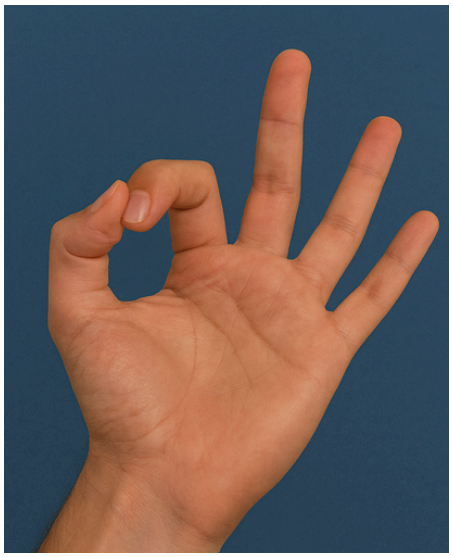
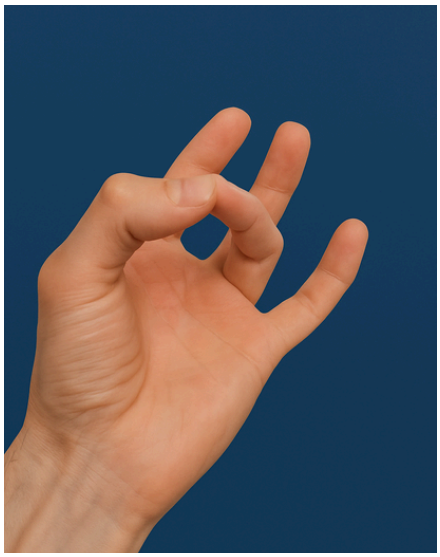
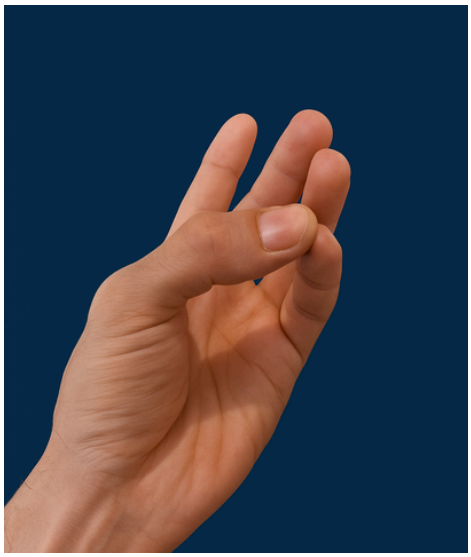
ESERCIZIO 1: Mobilizzazione attiva in flesso/estensione del polso

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



ESERCIZIO 2: Anellini

ESEGUI <u>5 MOVIMENTI</u> LENTI PER OGNI DITO, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE, IN CUI SENTI "TIRARE" MA NON DOLORE, PASSANDO AL DITO SUCCESSIVO SOLO DOPO AVER TOCCATO QUELLO PRECEDENTE

ESERCIZIO 3: Accarezzare la pallina con il pollice

ESEGUI <u>10 MOVIMENTI</u> LENTI, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)

Appoggiare la mano come in figura e accarezzare la pallina con il pollice, senza forzare e sentire dolore, ma solo una buona tensione.

Dalla 6a/8a settimana

RINFORZO

DOPO IL CONTROLLO COL CHIRURGO

SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **4/6 VOLTE** AL GIORNO

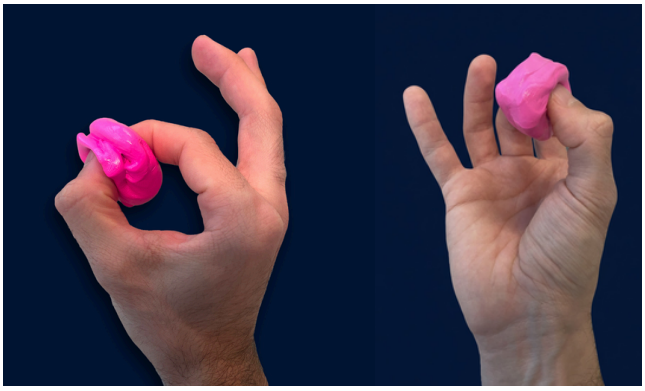
ESEGUI <u>10 MOVIMENTI</u> LENTI PER OGNI ESERCIZIO, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)

ESERCIZIO 1: Pallina con elastico

Indossare l'elastico come in figura

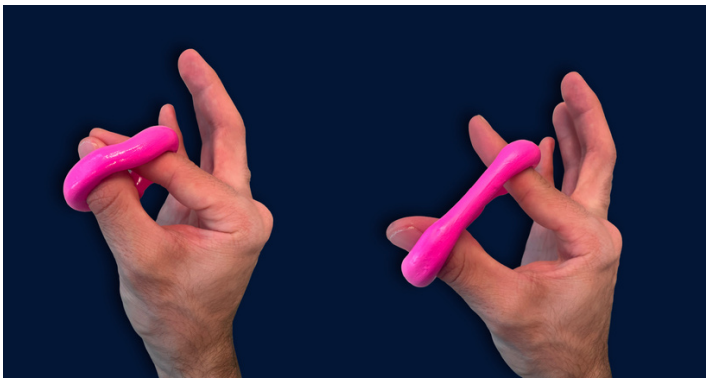
Accarezzare la pallina lentamente

ESERCIZI CON LA PLASTILINA



Importante mantenere “O”

ESERCIZIO 2:
ESEGUI DEGLI ANELLINI STRINGENDO LA PLASTILINA TRA I POLPASTRELLI 5 VOLTE PER OGNI DITO.



ESERCIZIO 3:
ESEGUI UNA PRESA COME IN FIGURA CON INDICE E POLLICE, ANNODA LE DUE DITA CON LA PLASTILINA: APRI LA PRESA ESTENDENDO LE DITA.
ESEGUI IL MOVIMENTO PER 10 VOLTE.

ESERCIZIO 4:
ESEGUI UN ANELLINO COME IN FIGURA CON LA PLASTILINA E TIRALA MANTENENDO UNA ‘O’.
ESEGUI IL MOVIMENTO PER 10 VOLTE.

Importante mantenere “O” e tirare la plastilina