

MANTENERE TUTORE DI SCARICO LA NOTTE

DURANTE IL GIORNO:

- EVITARE MOVIMENTI RIPETUTI E FORTI VIBRAZIONI
- EVITARE POSTURE IN **ESTREMA** FLESSIONE/ESTENSIONE DI POLSO PER RIDURRE LA PRESSIONE SUL NERVO ALL'INTERNO DEL CANALE CARPALE
- EVITA DI STRINGERE FORTE E A LUNGO IL PUGNO COMPLETO

4-6 VOLTE AL GIORNO:

1. MANTENGO MOBILIZZAZIONE ATTIVA IN FLESSO/ESTENSIONE DELLE DITA
10 RIPETIZIONI PER OGNI ESERCIZIO



POSIZIONE DI PARTENZA



UNCINO



POSIZIONE DI PARTENZA



PUGNO PIATTO



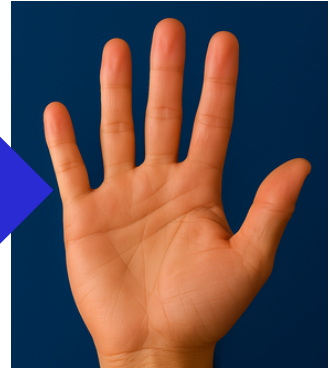
POSIZIONE DI PARTENZA



PUGNO COMPLETO



POSIZIONE DI PARTENZA



VENTAGLIO

2 VOLTE AL GIORNO:

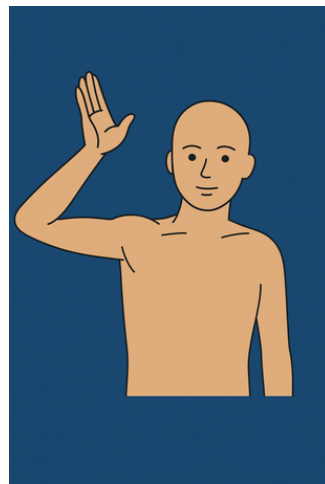
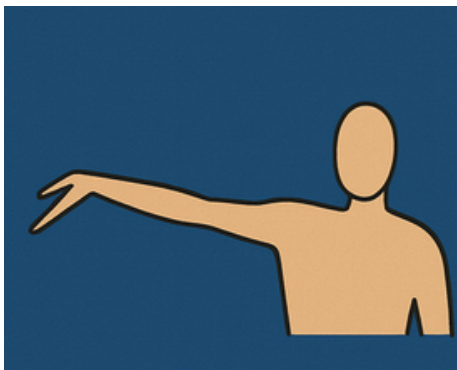
STRETCHING DEL POLLICE



1 VOLTA AL GIORNO:

GLIDING DEL NERVO MEDIANO:

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



PUGNO---> VASSOIO