

TRATTAMENTO POST-OPERATORIO

RACCOMANDAZIONI GENERALI:

MANTENERE TUTORE DI SCARICO GIORNO E NOTTE PER 14 GIORNI DOPO L'OPERAZIONE, SUCCESSIVAMENTE SOLO LA NOTTE PER **2/4 SETTIMANE**
NON BAGNARE LA MEDICAZIONE

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 flessione/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



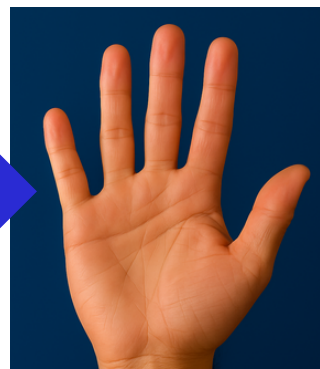
PUGNO PIATTO



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.

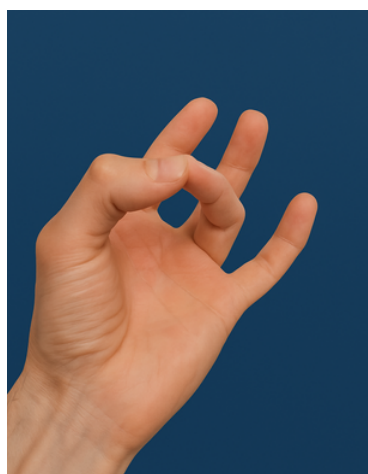
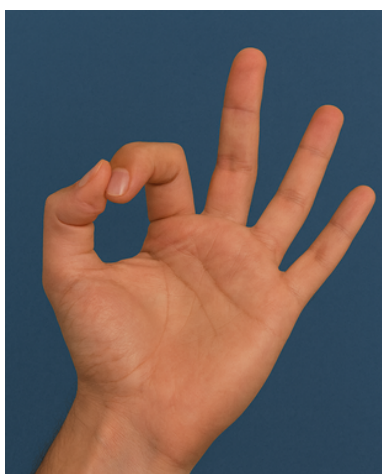
ESERCIZIO 2: Mobilizzazione attiva in flessione/estensione del polso.

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



ESERCIZIO 3: Esercizi attivi di opposizione del pollice: anellini

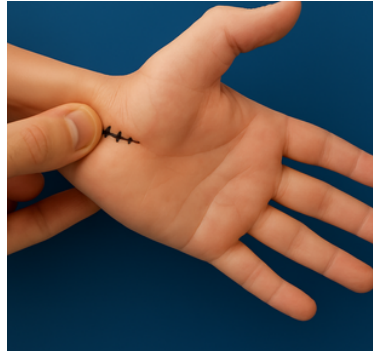
ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI POSIZIONE, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)



Dalla 2a settimana
TRATTAMENTO CICATRICE E GLIDING

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**



GLIDING DEL NERVO MEDIANO

ESEGUIRE 20 MOVIMENTI CAUTI **1 VOLTA AL GIORNO**
SOSPENDERE CON SENSAZIONE DI BRUCIORE, FORMICOLIO O DOLORE



Posizione di partenza con
gomito esteso, polso flessso e
mano a pugno.

Posizione di arrivo con
gomito flessso, polso esteso e
dita + mano estese
(vassoio).



Dalla 6a/8a settimana

RINFORZO

SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **4/6 VOLTE AL GIORNO**,
10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI ESERCIZIO

ESERCIZIO 1: Opposizione



Indossare
l'elastico come
in figura



Opposizione piatta
fino al mignolo
(polpastrello-
polpastrello)

ESERCIZIO 2: Interossei con pollice incluso

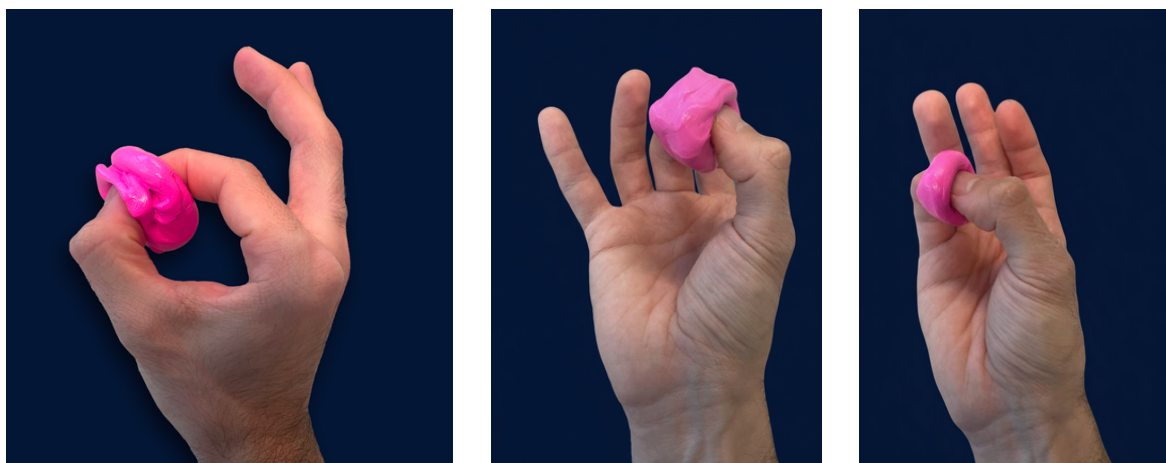


Indossare
l'elastico come
in figura



Allargare tutte le
dita e mantenere la
posizione un paio di
secondi.

ESERCIZIO 3: Anelli con la plastilina



Eseguire degli anellini stringendo la plastilina tra i polpastrelli.

Dalla 12a settimana

RITORNO ALLE ATTIVITÀ CON CARICHI PESANTI E SFORZI