

TRATTAMENTO CONSERVATIVO

RACCOMANDAZIONI GENERALI:

MANTENERE IL TUTORE GIORNO E NOTTE **PER 4/6 SETTIMANE** (**NON** RIMUOVERLO),
FINO AL CONTROLLO RADIOGRAFICO CON IL MEDICO.

1a - 4a/6a settimana

SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **ANTIEDEMA 4/6 VOLTE AL GIORNO**,
PER MANTENERE L'ARTICOLARITÀ DI SPALLA, GOMITO E DITA LIBERE DAL TUTORE :

*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



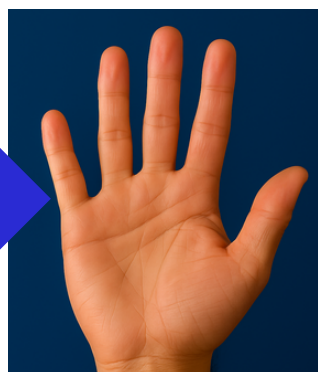
PUGNO PIATTO



PUGNO COMPLETO



POSIZIONE DI PARTENZA



VENTAGLIO

Dalla 4a/6a settimana

RIMUOVERE IL TUTORE PER SVOLGERE I SEGUENTI
ESERCIZI **6/8 VOLTE AL GIORNO**

ESERCIZIO 1: 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

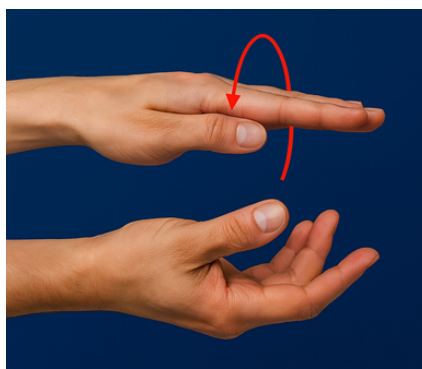
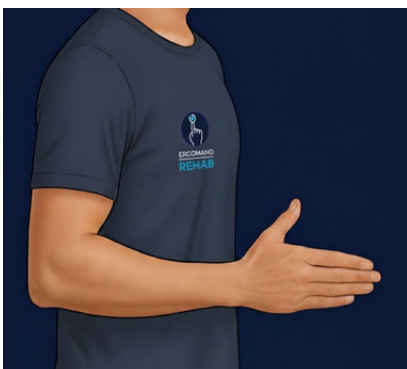
ESERCIZIO 2: Mobilizzazione attiva in flesso/estensione del polso mantenendo un cilindro in mano

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



ESERCIZIO 3: 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!)



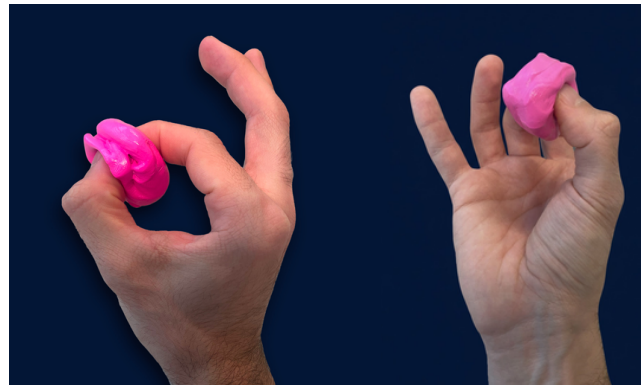
Dalla 6a/8a settimana

RINFORZO

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



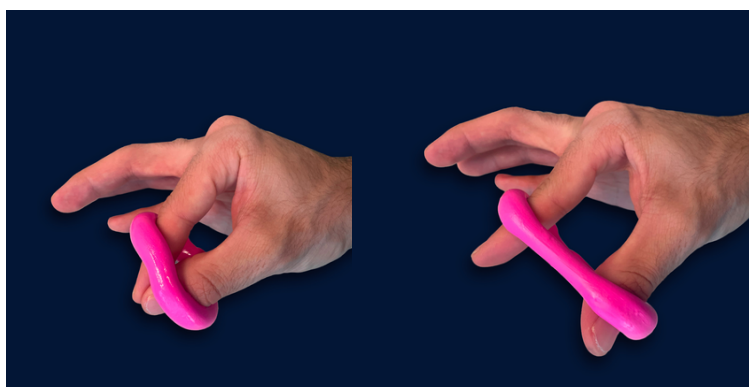
ESERCIZIO 1:
STRINGERE NEL PALMO
LA PLASTILINA ED
ESEGUIRE UN PUGNO.



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



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



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
 MARTELLO/MATTARELLO.

Dalla 12a settimana

RITORNO ALLE ATTIVITÀ CON CARICHI PESANTI E SFORZI