FRATTURA MTC

ERGOMANO REHAB

TRATTAMENTO POST-OPERATORIO

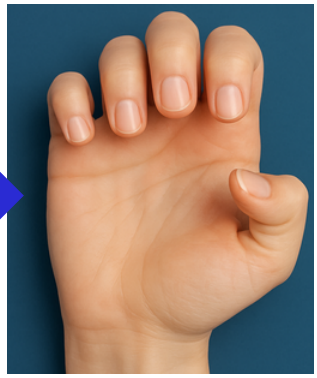
RACCOMANDAZIONI GENERALI:

MANTENERE IL TUTORE GIORNO E NOTTE PER **4/6 SETTIMANE** (**NON** RIMUOVERLO) FINO AL CONTROLLO RADIOGRAFICO CON IL CHIRURGO.
NON BAGNARE LA MEDICAZIONE!

1a - 4a/6a settimana

SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **ANTIEDEMA 4/6 VOLTE AL GIORNO,** PER MANTENERE L'ARTICOLARITÀ DI SPALLA, GOMITO E ARTICOLAZIONI DELLE DITA NON COINVOLTE DAI MEZZI DI SINTESI /LIBERE DAL TUTORE :

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

TRATTAMENTO CICATRICE

UNA VOLTA RIMOSSI I PUNTI E/O I MEZZI DI SINTESI 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**

6a - 7a settimana

DOPO IL CONTROLLO CON IL MEDICO, RIMUOVERE IL TUTORE PER SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **6/8 VOLTE AL GIORNO .** INDOSSARE IL TUTORE NELLE ATTIVITÀ A RISCHIO TRAUMA E DI NOTTE PER ULTERIORI **2 SETTIMANE**

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

ESERCIZIO 1: Recupero completo della mobilità delle dita.

POSIZIONE DI PARTENZA

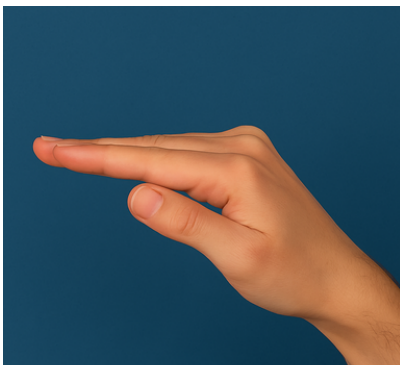
UNCINO

PUGNO PIATTO

PUGNO COMPLETO

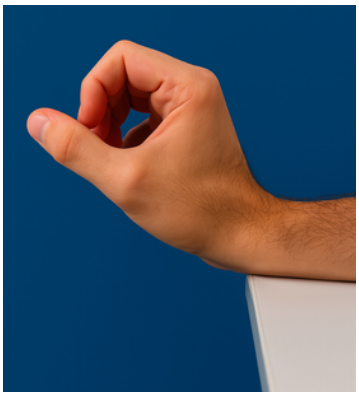
POSIZIONE DI PARTENZA

VENTAGLIO



TETTO

ESERCIZIO 2: Recupero completo della mobilità del polso se bloccato dal tutore

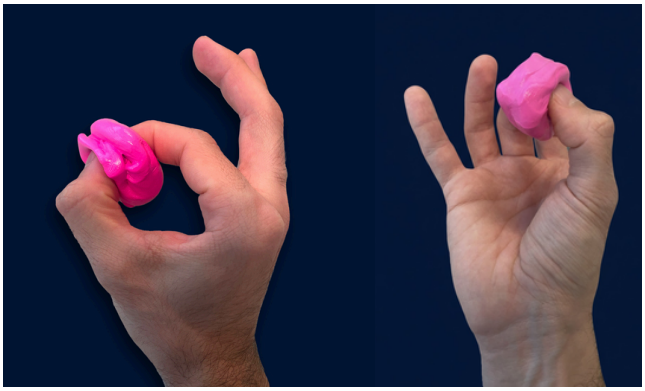


Dalla 8a settimana

RINFORZO

ESEGUI <u>10 MOVIMENTI</u> LENTI PER OGNI ESERCIZIO, TI FERMI 5/10 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 UN ANELLINO COME IN FIGURA CON LA PLASTILINA E TIRALA MANTENENDO UNA 'O'.
IESEGUI IL MOVIMENTO PER <u>10 VOLTE.</u>

ESERCIZIO 5: Rinforzo con elastico

Indossare l’elastico come in figura

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

Dalla 12a settimana

RITORNO ALLE ATTIVITÀ CON CARICHI PESANTI E SFORZI