

TRATTAMENTO CONSERVATIVO

RACCOMANDAZIONI GENERALI:

MANTENERE IL TUTORE GIORNO E NOTTE **PER 3 SETTIMANE** (**NON** RIMUOVERLO).
SUCCESSIVAMENTE INDOSSARE IL TUTORE DI NOTTE PER ALTRE **2 SETTIMANE**.

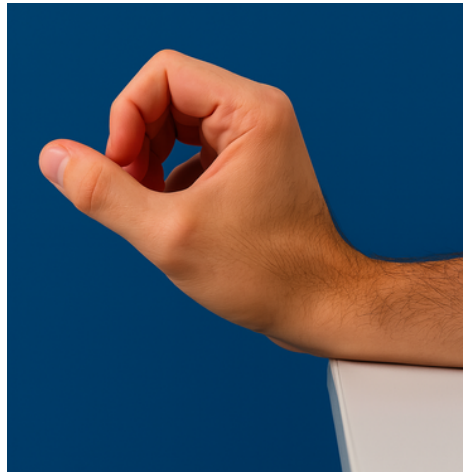
1a - 3a settimana

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

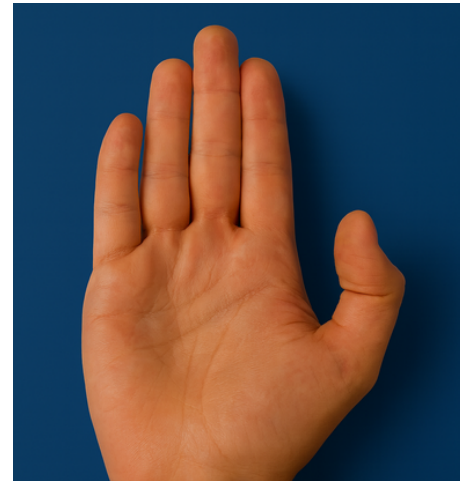
*ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI ESERCIZIO,
TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE
"TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)*



ESERCIZIO 1:
Flessione di polso



ESERCIZIO 2:
Estensione di polso



ESERCIZIO 3:
Flessione della
punta del pollice
(libera dal tutore).

4a-5a settimana

IL TUTORE VERRÀ MODIFICATO.
SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **6/8 VOLTE AL GIORNO**



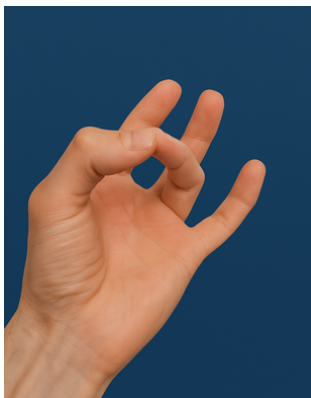
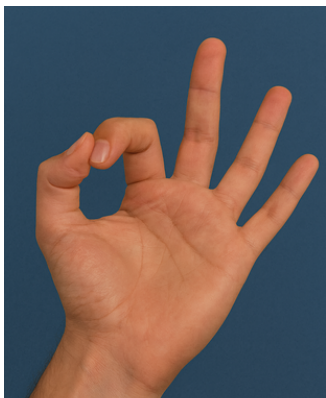
*RIMUOVI IL VELCRO CHE BLOCCA IL POLLICE ED ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI IN PURA FLESSO-ESTENSIONE DI MF DEL POLLICE, **SENZA EFFETTUARE DEVIAZIONI LATERALI.***

TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)

6a-7a settimana

CONTROLLO CON IL MEDICO

IN SEGUITO RIMUOVERE IL TUTORE **SOLO** PER SVOLGERE GLI ESERCIZI **4/6 VOLTE AL GIORNO** E LE ATTIVITÀ DI BASE LEGGERE!!



ANELLINI

Esegui 5 movimenti per ogni
dita



VIBRINO E MASSAGGIO:

stimolare la zona della lesione con
vibrino e massaggio manuale

Da 8a settimana

STABILIZZAZIONE E RINFORZO

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

ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE CON ELASTICO

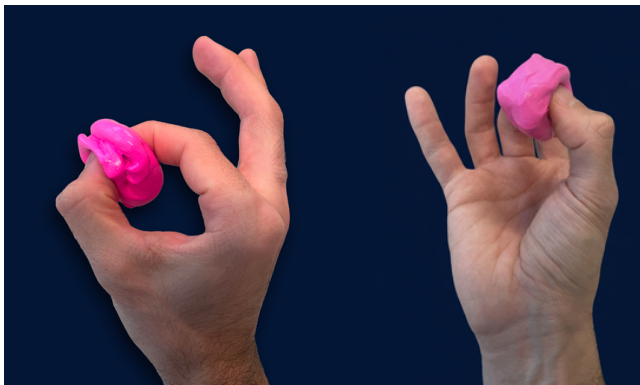


ESERCIZIO 1: pollice su ESERCIZIO 2: anellino

MANTIENI LA POSIZIONE DELLA MANO COME IN FIGURA E CON L'ALTRA MANO TIRARE L'ELASTICO IN TUTTE LE DIREZIONI CON TENSIONE MODERATA!

ESEGUI IL MOVIMENTO 10 VOLTE PER OGNI ESERCIZIO (POLLICE SU E ANELLINO).

ESERCIZI DI RINFORZO CON PLASTILINA



ESERCIZIO 3:
ESEGUI DEGLI ANELLINI STRINGENDO LA PLASTILINA TRA I POLPASTRELLI 5 VOLTE PER OGNI DITO.



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.
ESEGUI IL MOVIMENTO PER 10 VOLTE.



ESERCIZIO 5:
ESEGUI UN ANELLINO COME IN FIGURA CON LA PLASTILINA E TIRALA MANTENENDO UNA 'O'.
IESEGUI IL MOVIMENTO PER 10 VOLTE.