# TUNNEL CARPALE

ERGOMANO REHAB

## TRATTAMENTO CONSERVATIVO

*RACCOMANDAZIONI GENERALI:*

MANTENERE TUTORE DI SCARICO LA NOTTE

DURANTE IL GIORNO:

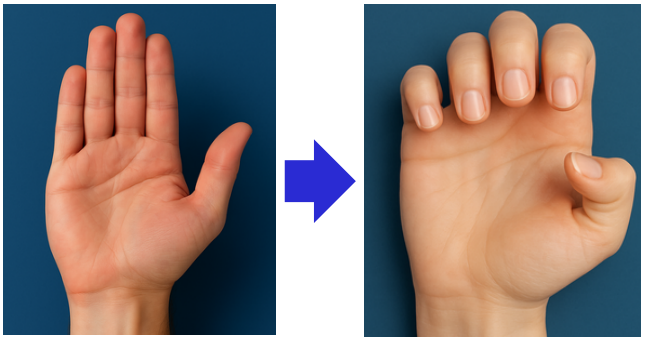
- EVITARE MOVIMENTI RIPETUTI E FORTI VIBRAZIONI
- EVITARE POSTURE IN **ESTREMA** FLESSIONE/ESTENSIONE DI POLSO PER RIDURRE LA PRESSIONE SUL NERVO ALL'INTERNO DEL CANALE CARPALE
- EVITARE DI STRINGERE FORTE E A LUNGO IL PUGNO COMPLETO

### Dalla 1a settimana

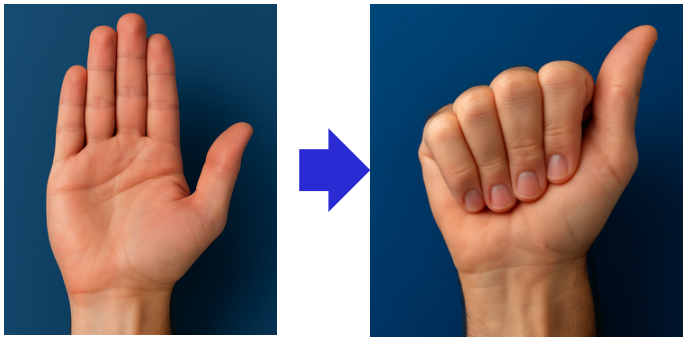
SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **4 VOLTE AL GIORNO:**

ESERCIZIO 1: Mobilizzazione attiva in flesso/estensione delle dita.

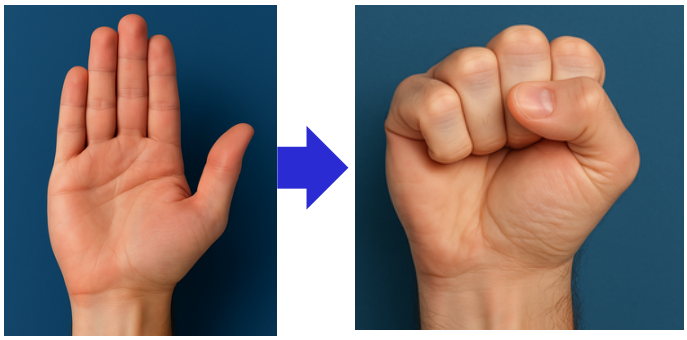
*ESEGUI 10 MOVIMENTI LENTI PER OGNI POSIZIONE, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE (DEVI SENTIRE "TIRARE" MA SENZA PROVARE DOLORE!)*



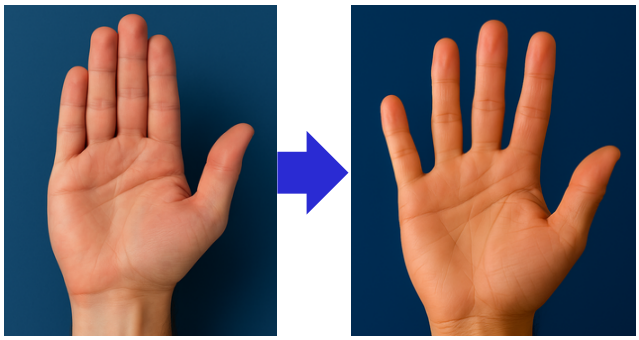
POSIZIONE DI PARTENZA UNCINO



POSIZIONE DI PARTENZA PUGNO PIATTO



POSIZIONE DI PARTENZA PUGNO COMPLETO



POSIZIONE DI PARTENZA VENTAGLIO

SVOLGERE **2 VOLTE AL GIORNO :**

ESERCIZIO 2: Stretching del pollice in estensione.

*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 flesso e mano a pugno.

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