

TRATTAMENTO POST-OPERATORIO **PROTESI TOUCH**

RACCOMANDAZIONI GENERALI:

MANTENERE TUTORE MORBIDO GIORNO E NOTTE PER 4-6 SETTIMANE
FINO AL CONTROLLO CON IL CHIRURGO

Dalla 1a settimana

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

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



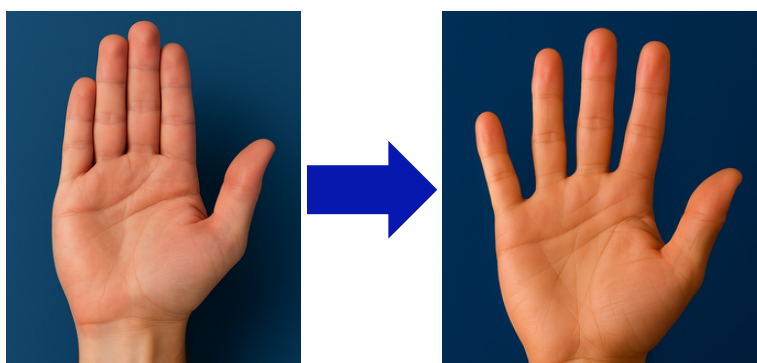
UNCINO



PUGNO PIATTO



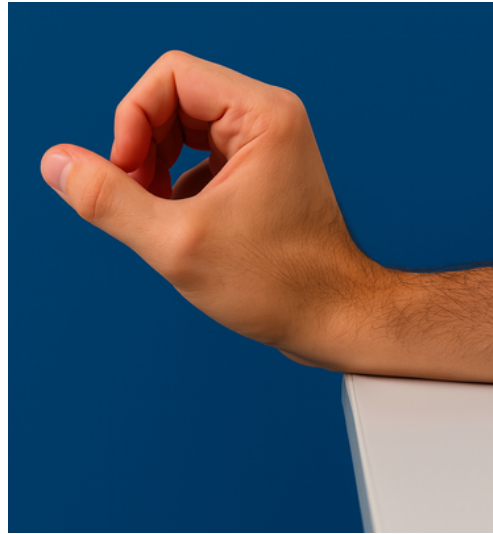
PUGNO COMPLETO



VENTAGLIO

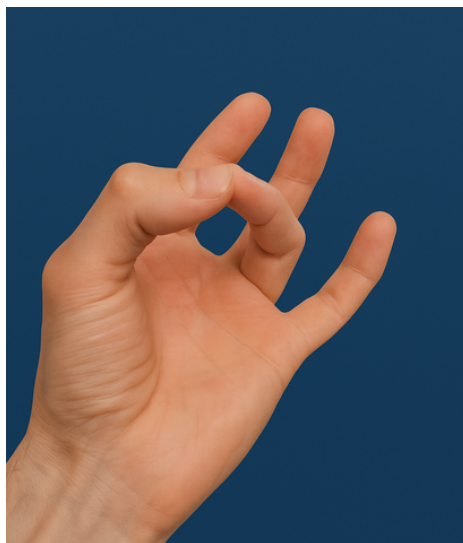
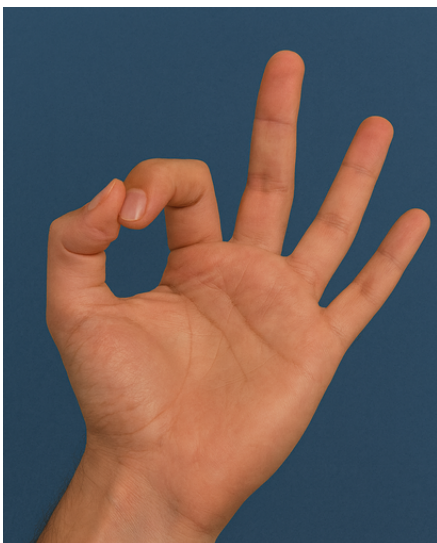
ESERCIZIO 2: Mobilizzazione attiva in flessione/estensione del polso

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



ESERCIZIO 3: Anellini

ESEGUI 5 MOVIMENTI LENTI PER OGNI DITO, TI FERMI 10 SEC NEL PUNTO LIMITE, IN CUI SENTI "TIRARE" MA NON DOLORE, PASSANDO AL DITO SUCCESSIVO SOLO DOPO AVER TOCCATO QUELLO PRECEDENTE



Dalla 2a settimana
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**



 MASSAGGIO DEI TESSUTI DELLA PRIMA COMMISSURA



 ESERCIZIO CON PALLINA

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



Appoggiare la mano come in figura e accarezzare la pallina con il pollice, senza forzare e sentire dolore, ma solo una buona tensione.

Dalla 6a/8a settimana
RINFORZO

DOPO IL CONTROLLO COL CHIRURGO
SVOLGERE I SEGUENTI ESERCIZI **4/6 VOLTE** AL GIORNO

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

ESERCIZIO 1: Pallina con elastico

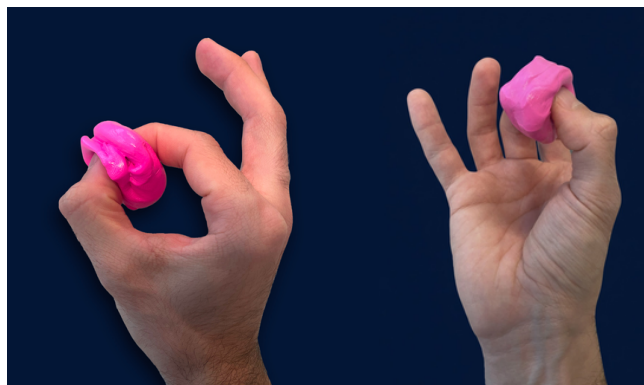


Indossare l'elastico
come in figura



Accarezzare la pallina lentamente

ESERCIZI CON LA PLASTILINA



Importante mantenere "O"

ESERCIZIO 2:

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



ESERCIZIO 3:

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 4:

ESEGUI UN ANELLINO COME IN FIGURA CON LA PLASTILINA E TIRALA MANTENENDO UNA 'O'.

ESEGUI IL MOVIMENTO PER 10 VOLTE.

Importante mantenere "O" e tirare la plastilina