

TRATTAMENTO CONSERVATIVO

RACCOMANDAZIONI GENERALI:

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

1a - 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!)*



UNCINO



PUGNO PIATTO



PUGNO COMPLETO



VENTAGLIO

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



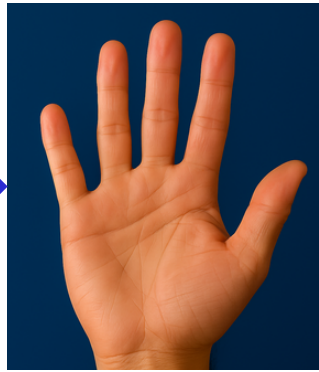
PUGNO PIATTO



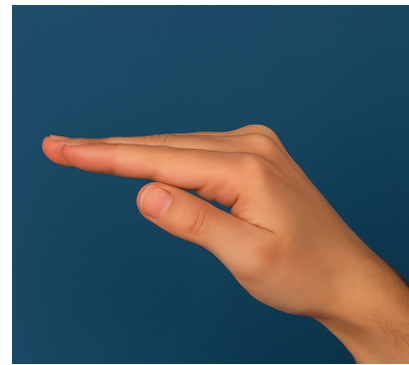
PUGNO COMPLETO



POSIZIONE DI PARTENZA

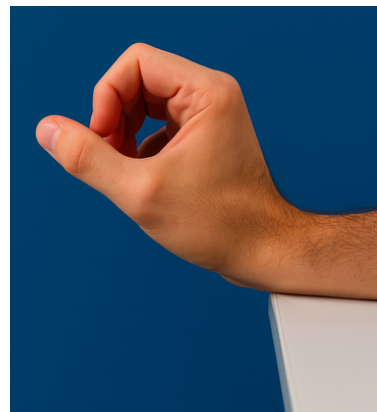


VENTAGLIO



TETTO

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



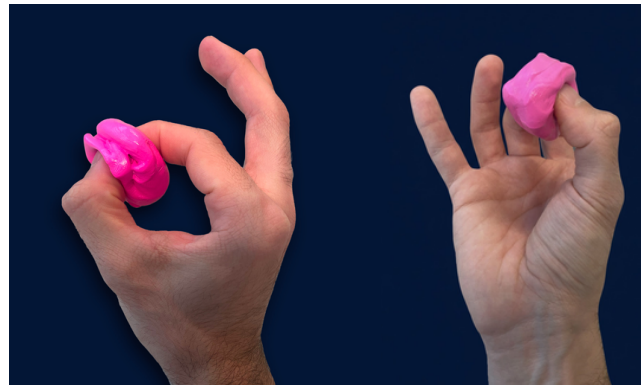
Dalla 8a settimana

RINFORZO

ESEGUI 10 MOVIMENTI 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 10 VOLTE.

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