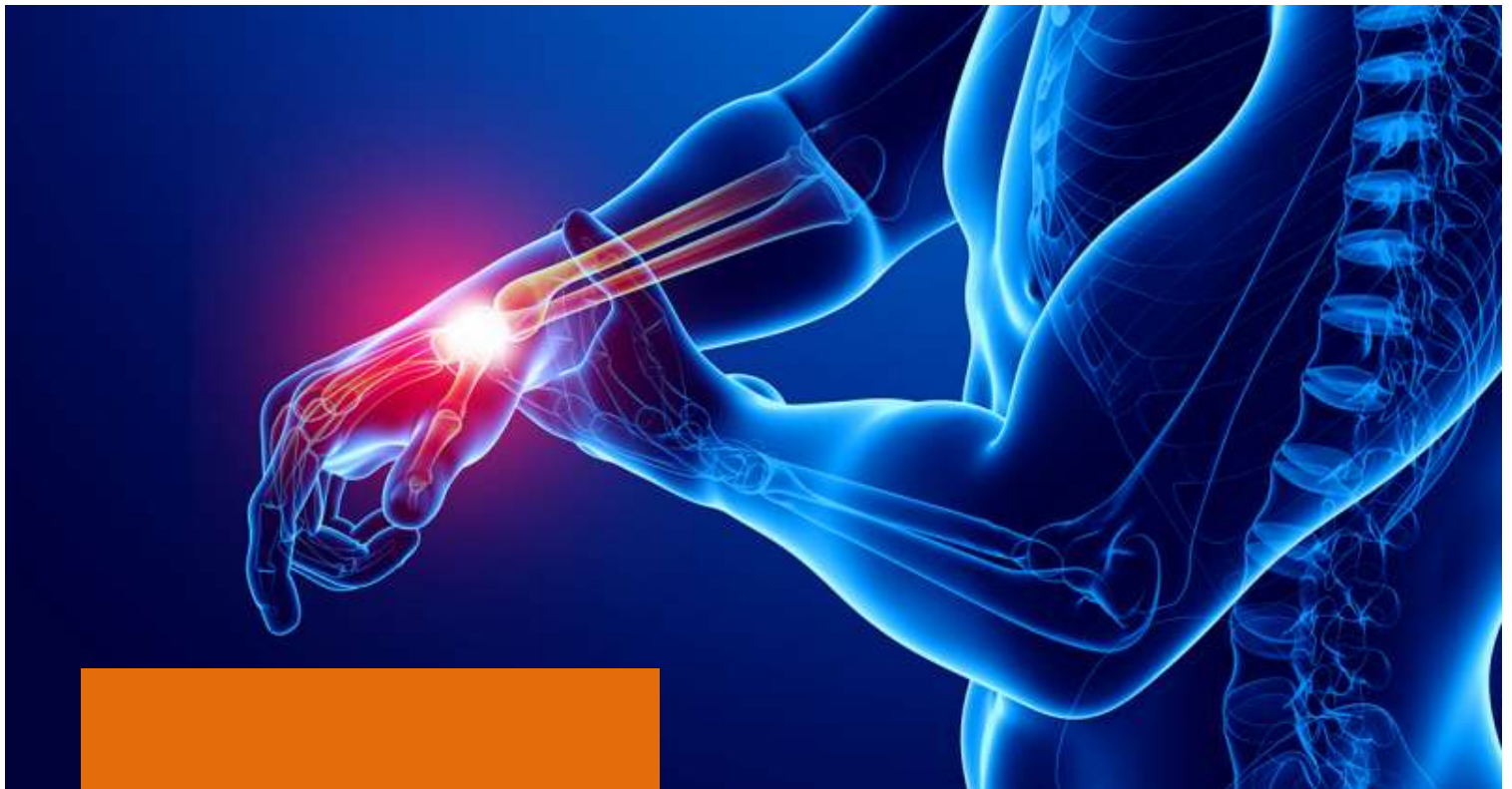




Azienda Ospedaliera
Ospedali Riuniti Marche Nord
Unità Operativa Complessa Riabilitazione

CONSIGLI ED ESERCIZI PER PAZIENTI CON ESITI DI RECENTE FRATTURA DI POLSO



Opuscolo
informativo

Edizione Maggio 2020

Gentile Paziente,

abbiamo creato questo opuscolo per accompagnarla nel recupero funzionale e delle sue autonomie a seguito della frattura di polso, in questo particolare momento (post-pandemia Covid 19) in cui l'accesso in tempi rapidi alle prestazioni riabilitative potrebbe non essere ancora facile.

Gli esercizi andranno effettuati solo a partire dal momento in cui l'Ortopedico darà indicazione alla mobilizzazione.

Tutti gli esercizi vanno effettuati lentamente, senza evocare dolore. Possono essere ripetuti una o due volte al giorno.

Al termine di ogni seduta di allenamento è consigliabile applicare del ghiaccio per 10 minuti circa.



- 1) Seduto davanti al tavolo, con l'avambraccio in appoggio e la mano fuori dal bordo, flettete ed estendete il polso, fermandovi quando sentite dolore. Ripetete 6-8 volte.



- 2) Sempre nella stessa posizione, chiudete la mano a pugno ed eseguite delle rotazioni 3-4 volte in senso orario e 3-4 volte in senso antiorario.



- 3) Con il gomito in appoggio, avvicinate il pollice a ciascun dito, ripetendo il movimento più volte.



- 4) Flettete le falangi in modo progressivo, fino a chiudere completamente la mano, quindi riapritela. Ripetete 6-8 volte.



- 5) Partendo dalla posizione del primo esercizio, eseguite movimenti di flessione ed estensione del polso utilizzando un piccolo pesetto (ad esempio una bottiglietta di acqua da mezzo litro).

Attenzione: questo esercizio NON potrà essere eseguito subito, ma solo quando avrete recuperato forza a sufficienza, migliorata la mobilità del polso e raggiunto un sufficiente controllo del dolore.

Vi raccomandiamo di non effettuarlo nelle prime sedute, ma solo in un secondo momento quando le condizioni lo consentiranno.



Opuscolo realizzato
dall'Unità Operativa Complessa
di **Riabilitazione** dell'A.O. Marche Nord

Direttore: Dr.ssa Marina Simoncelli

Composizione a cura di:

Dr.ssa Benedetta Emanuelli, Dr.ssa Laura Di
Biagio, Ft. Paola Magi, Ft. Elisabetta
Baldelli, Ft. Francesco Morsucci, Ft.
Nataschia Martellotti.

In collaborazione con ***l'Ufficio Relazioni
con il Pubblico***

CONTATTI UTILI

Nel caso abbiate necessità di contattare il
personale dell'Unità Operativa di
Riabilitazione

Tel. 0721.882360

Fax: 0721.882269

E-mail:

medicinariabilitativa@ospedalimarchenord.it



Per consultare gli altri opuscoli informativi realizzati dall'Unità di Riabilitazione
visitare il sito **www.ospedalimarchenord.it** alla sezione
/cerca-reparti-e-servizi/riabilitazione/opuscoli informativi



Servizio Sanitario Nazionale
Regione Marche
**Azienda Ospedaliera
Ospedali Riuniti Marche Nord
www.ospedalimarchenord.it**