



GUIDA PER IL PAZIENTE SOTTOPOSTO A CHIRURGIA DEL GOMITO

Nella **FASE ACUTA** subito dopo l'intervento applicare ghiaccio 2-3 volte al giorno per 15 minuti circa.

MUSCOLO ANCONEO

Dopo aver sentito la contrazione del muscolo anconeo estendere l'avambraccio contro resistenza mantenendo contratto il muscolo.



MOBILIZZAZIONE PASSIVA CONTINUA

Effettuare la CPM, per il maggior arco di movimento sicuro possibile, 2 volte al giorno per 20 minuti.



ESERCIZI PER L'ESTENSIONE

Paziente seduto su una sedia. Rilassare il muscolo bicipite lasciando che il braccio si estenda progressivamente.



ESERCIZI PER LA FLESSIONE

Paziente supino. Impugnare la mano dell'arto operato con la mano controlaterale e dopo aver portato in alto all'altezza del capo toccare:

- 1) naso
- 2) spalla controlaterale



ESERCIZI PER LA PRONO-SUPINAZIONE

Paziente con gomito flesso a 90°. Ruotare l'avambraccio e portare il palmo della mano verso l'alto e verso il basso.





GUIDA PER IL PAZIENTE SOTTOPOSTO A CHIRURGIA DEL GOMITO

PASSATA LA FASE ACUTA, quando l'articolazione non è più calda, tumefatta e dolente, applicare calore prima di effettuare gli esercizi.

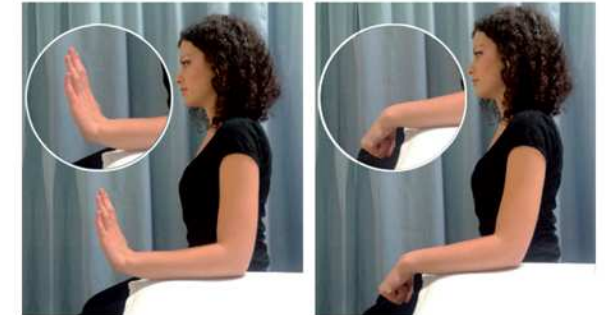
ESERCIZI PER LA FLESSO-ESTENSIONE

Arto lungo il fianco, flettere l'avambraccio per il maggior grado possibile e poi tornare alla posizione di partenza.



ESERCIZI PER LA FLESSO ESTENSIONE DEL POLSO

Paziente seduto con avambraccio appoggiato su un piano e mano fuori dal piano, estendere polso e dita, flettere polso e dita.



STRETCHING Dopo 6 settimane dall'intervento.

Durante lo stretching l'allungamento deve essere mantenuto per 10-15 sec. alla massima tensione possibile e ripetuto 10 volte.

STRETCHING IN FLESSIONE

- Seduto con avambraccia su un piano, portare il tronco in avanti.
- Impugnare un'asta con entrambe le mani poste dietro al dorso, utilizzare la mano dell'arto sano per portare l'asta verso il basso in modo da trazionare la mano dell'arto operato verso il basso.



STRETCHING IN ESTENSIONE

Afferrare lo stipite di una porta con la mano dell'arto operato e portarsi in avanti col tronco.



STRETCHING IN PRONO-SUPINAZIONE

- A gomito flesso, impugnata una bottiglia d'acqua da 500 cc per la base, ruotare il palmo
- verso il basso per favorire la pronazione
- verso l'alto per favorire la supinazione

