



Azienda Ospedaliera
Ospedali Riuniti Marche Nord
Unità Operativa Complessa Riabilitazione

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



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 gomito, 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 lo Specialista 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 15 minuti.



- 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) Distesi sul letto, con un cuscino sotto il gomito, la mano e il polso sospesi fuori dal letto, mantenete tale posizione, cercando di aumentare progressivamente l'estensione del gomito.



- 6) Sempre distesi sul letto, con le mani intrecciate, estendete verso l'alto l'arto traumatizzato, aiutandovi con l'arto sano, e poi tornate alla posizione di partenza. Ripetete 6/8 volte.



- 7) Seduti, con il gomito appoggiato sul tavolo, flettete il gomito fin quando il dolore ve lo consente, aiutandovi con la mano dell'arto sano, mantenete tale posizione alcuni secondi e quindi estendetelo. Ripetete 6/8 volte



- 8) Sempre da seduti, con l'avambraccio appoggiato su un tavolo, fate scorrere la mano sul piano, disegnando delle traiettorie (ad esempio dei cerchi). Utilizzate del talco per agevolare lo scorrimento.



9) PENDOLO

Appoggiatevi con il tronco sul tavolo e lasciate cadere il braccio, quindi fatelo oscillare



- 10)** Ponetevi di fronte al muro e portate la mano dell'arto infortunato verso l'alto, con l'aiuto dell'arto sano. Ripetete 6-8 volte.



- 11) Ancora in piedi di fronte al muro, con il dorso della mano dall'arto sano appoggiata sul gomito infortunato, spingete quest'ultimo verso la parete per aumentare gradualmente l'estensione tenendo la mano dello stesso lato aperta in appoggio al muro.



- 12) Seduto, con il gomito appoggiato sul tavolo, con l'aiuto dell'altra mano ruotate il polso in senso orario e antiorario.
Attenzione: Talvolta questo movimento non può essere eseguito alla rimozione del gesso; nel dubbio prima di effettuarlo chiedete allo specialista ortopedico oppure attendete 1-2 settimane.



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. Lucia Montesi,
Ft. Francesco Morsucci, Ft. Natascia
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](http://www.ospedalimarchenord.it/cerca-reparti-e-servizi/riabilitazione/opuscoli-informativi)



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