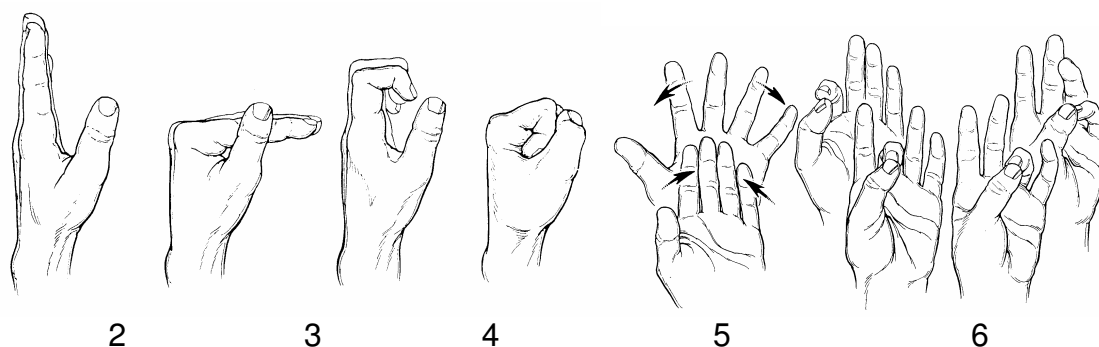


Istruzioni per i pazienti con la mano ingessata

- Il gesso indurisce in mezz'ora circa e in questa fase si riscalda leggermente. La parte del corpo ingessata deve permanere immobile. Il gesso si secca in due giorni. Non ostacolate questa fase con i vestiti!
- La mano ingessata non deve essere in posizione pendente vicino al corpo. Non c'è bisogno di appoggiare la mano nella benda triangolare. Le dita devono essere al di sopra dell'altezza del cuore. In questo modo eviterete il gonfiore alla mano.
- Mentre riposate, appoggiate la mano su un cuscino in modo tale che sia al di sopra dell'altezza del cuore.
- È molto importante mantenere la flessibilità delle articolazioni della mano che non sono ingessate, perciò vi proponiamo una serie di esercizi da fare:



1. Stendete tutte le dita della mano.
2. Piegate le falangi prossimali delle dita, mentre la falange media e distale rimangono estese.
3. Estendete le falangi prossimali delle dita e piegate le falangi medie e le falangi distali delle dita.
4. Stringete le dita a pugno.
5. Distendete le dita e dopo stringetele a pugno.
6. Con il pollice toccate il polpastrello del secondo, terzo e quarto dito.



7. Piegate e stendete il gomito.
 8. Con il gomito vicino al corpo muovete il palmo della mano su e giù.
 9. Sollevate il braccio sopra la testa— eseguite questo esercizio anche se il gesso copre tutto il braccio fino alla spalla.
- Gli esercizi che non si possono eseguire, per esempio se avete le dita o il gomito ingessati, verranno naturalmente tralasciati.
 - **Vi consigliamo di ripetere questi nove esercizi ogni ora per cinque minuti. Svolgere gli esercizi solo una volta al giorno per mezz'ora farà più danni che bene!**
 - Se le dita si gonfiano, sollevate la mano ingessata ed esercitate le dita.
 - **Se il gonfiore persiste e sentite che il gesso vi stringe, se sentite che il dolore si aggrava e le dita sono bluastre, recatevi immediatamente all'ambulatorio chirurgico più vicino.**

Vi auguriamo una pronta guarigione!

Autore: Zdenko Orožim, dr. med., specialista di chirurgia, Dipartimento di chirurgia plastica e ricostruttiva e di chirurgia della mano. Disegni: Dušan Amanović; immagini passate allo scanner: INO agenzia grafica, d.o.o.