

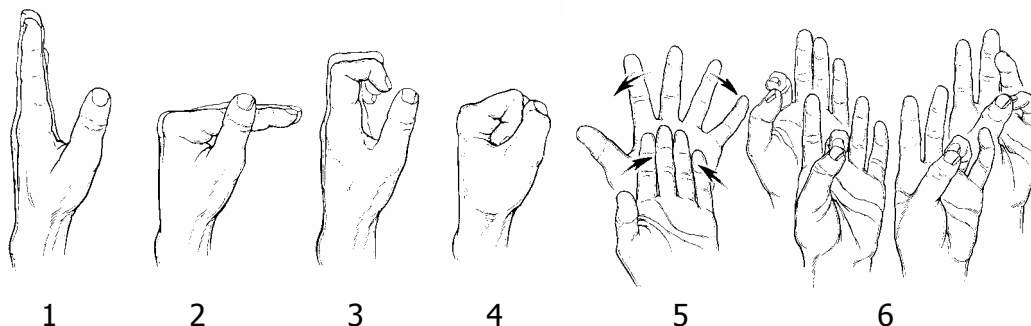
Navodilo za bolnike z mavcem na roki

Mavec otrdi v približno pol ure in se pri tem rahlo segreje. Zamavčeni ud mora med tem mirovati. Sušenje mavca traja dva dni. Ne ovirajte sušenja z oblačili!

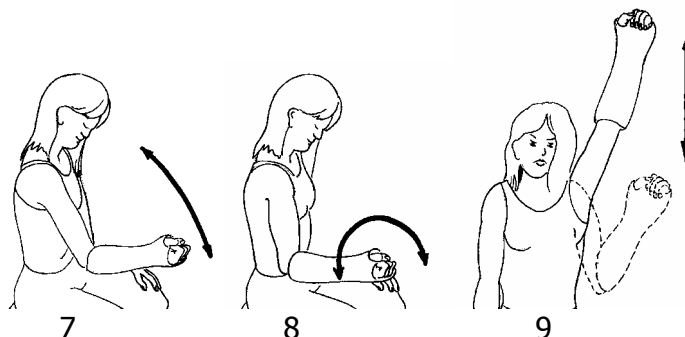
Zamavčena roka ne sme viseti ob telesu. Nosite jo brez rute pestovalnice. Prsti naj bodo nad višino srca. S tem boste preprečili otekanje.

Pri počitku naj bo roka podložena z blazino, tako da bo nad višino srca.

Zelo pomembno je ohraniti dobro gibljivost vseh nezamavčenih sklepov roke, zato Vam svetujem tale program vaj:



1. iztegnite vse prste;
2. skrčite tročlene prste v osnovnih sklepih, srednji in končni členki naj bodo iztegnjeni;
3. iztegnite osnovne sklepe in skrčite srednje ter končne sklepe;
4. stisnite prste v pest;
5. iztegnjene prste razširite in stisnite skupaj;
6. s palcem se dotaknite jagodice drugega, tretjega, četrtega in petega prsta;



7. skrčite in iztegnite komolec;
8. s komolcem ob telesu zavrtite dlan navzgor in navzdol;
9. dvignite roko nad glavo – vajo naredite tudi, če imate doramenski mavec. Tiste vaje, ki jih zaradi zamavčenih prstov ali komolca ne morete narediti, boste seveda izpustili.

Svetujem Vam, da ponavljate teh devet vaj vsako uro pet minut. Razgibavanje le enkrat na dan po pol ure bolj škodi kot koristi!

Če Vam prsti otekajo, dvignite zamavčeno roko in razgibavajte prste.

Če oteklina ne mine, obenem pa Vas mavec tišči, imate vse močnejše bolečine in so prsti modrikasti, pojdite takoj v najbližjo kirurško ambulanto.