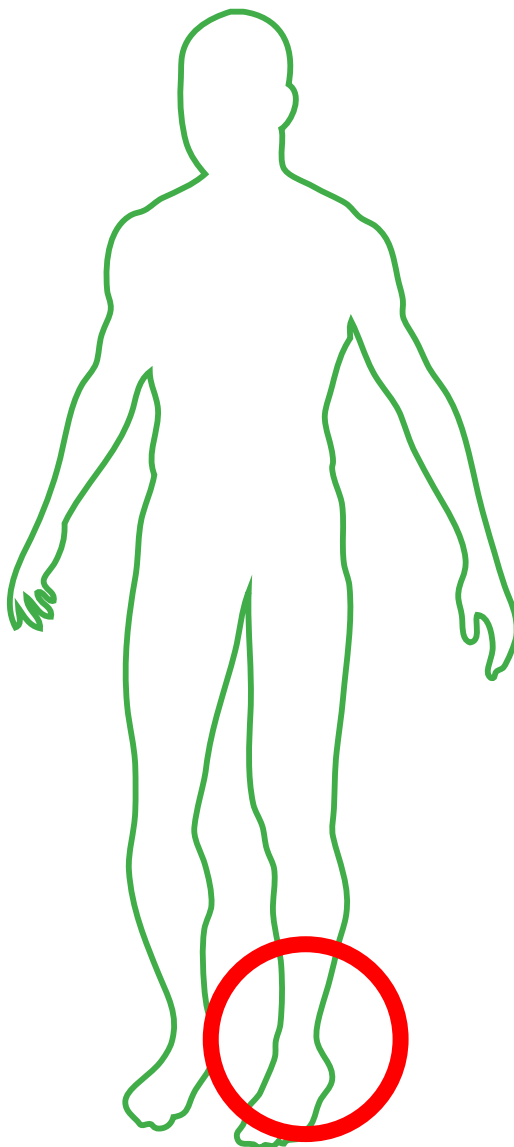


GUIDA INFORMATIVA PER GLI ESITI POST-TRAUMATICI DA

DISTORSIONE DELLA CAVIGLIA



PER RIDURRE/CONTENERE IL DOLORE

- Applicazione locale di ghiaccio (non a diretto contatto con la pelle) per almeno tre volte giorno per almeno 20 minuti.
- Il dolore lieve durante il movimento e/o il cambiamento di posizione è normale ma deve essere sempre sopportabile.
- Se il dolore è intenso e continuo (sia di notte che di giorno) informare il proprio medico per l'eventuale prescrizione di farmaci.

PER RIDURRE/CONTENERE IL GONFIORE

- Applicazione locale del ghiaccio(vedi sopra).
- Posizionamento adeguato mantenendo il piede in alto, aiutandosi per esempio con un cuscino o altri supporti.
- Bagni alternati caldo-freddo per un minuto circa, iniziando con il caldo e finendo con il freddo.

ESERCIZI PER EVITARE RIGIDITÀ E CONSERVARE LA FUNZIONALITÀ

Gli esercizi vanno effettuati almeno due volte al giorno per almeno 10 minuti evitando dolore ed affaticamento eccessivi. Ogni esercizio va ripetuto 10 volte.

Gli esercizi vanno eseguiti in posizione sdraiata, seduta e in piedi (solo se il carico è concesso) e sono sostanzialmente gli stessi.

POSIZIONE SDRAIATA A PANCIA IN SU

1. Muovere su e giù la caviglia per tutta l'escursione possibile e lentamente
2. Arricciare le dita e distenderle mantenendo le due posizioni 5 secondi
3. Piegare e stendere il ginocchio tenendo il piede appoggiato sul letto facendolo scorrere su e giù

POSIZIONE SEDUTA

1. Mettere una palla da tennis sotto il piede e farla rotolare dalla pianta al tallone per 2 minuti circa.
2. Muovere su e giù la caviglia (piede appoggiato al suolo)
3. Far scivolare il piede avanti e indietro con il piede appoggiato al suolo



POSIZIONE IN PIEDI (SE IL CARICO È CONCESSO)

1. Mani appoggiate a un tavolo, sollevarsi sulla pianta del piede sollevando i talloni
2. Mani appoggiate a un tavolo, sollevare le punte dei piedi appoggiandosi sui talloni

Sul sito www.uslcentro.toscana.it sono disponibili informazioni nella sezione dedicata alla riabilitazione territoriale

Inquadra il QR code
per l'accesso diretto

