

GOMITO

Nel caso di **problemi dolorosi al gomito**, può essere utile avvalersi di alcuni **esercizi di fisioterapia**, che qui di seguito vi suggeriamo.

Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare il gomito e rinforzare i muscoli flessori ed estensori del braccio**.

I contenuti proposti nell'attuale scheda non sostituiscono il parere del Medico e non costituiscono in alcun modo una prescrizione.

CONTRO
IL DOLORE

GOMITO

AZIONE RAPIDA
GRAZIE AL SALE DI LISINA



BRUFEN[®]
ANALGESICO

IBUPROFENE SALE DI LISINA
200mg E 400mg
IN COMPRESSE

PER UN AIUTO
DI PRONTO UTILIZZO



BRUFEN[®]
DOLORE

KETOPROFENE SALE DI LISINA 40mg
IN PRATICHE BUSTINE DA ASSUMERE
SENZA BISOGNO D'ACQUA

AZIONE MIRATA
AD ELEVATO ASSORBIMENTO



BRUFEN[®]
ANTINFIAMMATORIO
LOCALE

ETOFENAMATO 5% • IN GEL

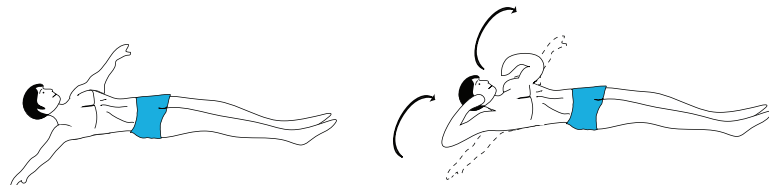
Brufen Analgesico è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. Brufen Analgesico 400 mg è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Brufen Antinfiammatorio Locale è un medicinale a base di etofenamato. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 26/05/2020.



ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

IN POSIZIONE SUPINA

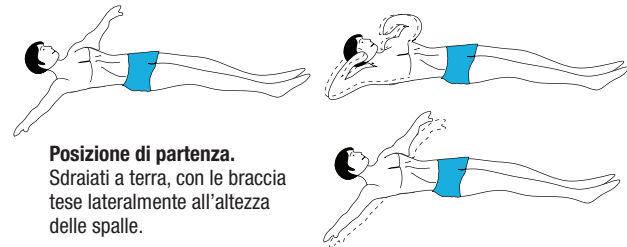
01



Posizione di partenza.
Sdraiati a terra, con le braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle.

Esecuzione.
Flettere l'avambraccio sul braccio per poi riportarlo nella posizione iniziale.

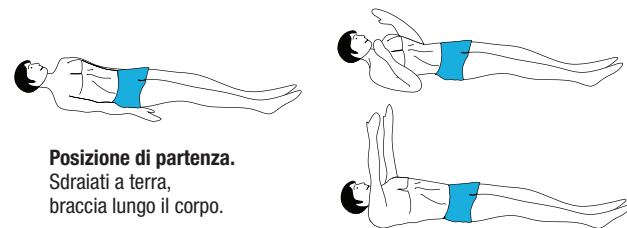
02



Posizione di partenza.
Sdraiati a terra, con le braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle.

Esecuzione.
Piegare l'avambraccio sul braccio; ripetere due volte questo movimento; stendere le braccia ripetendo due volte tale movimento.

03



Posizione di partenza.
Sdraiati a terra, braccia lungo il corpo.

Esecuzione.
Piegare l'avambraccio sul braccio; stendere le braccia in verticale, poi tornare alla posizione di partenza in senso inverso.

SEDUTI SU UNA SEDIA

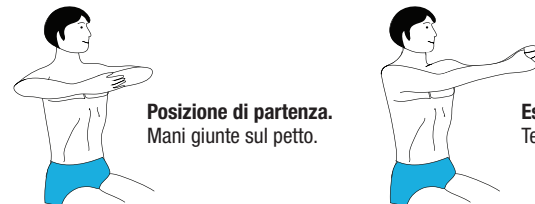
01



Posizione di partenza.
Avambraccio appoggiato su un tavolo con la mano oltre il bordo.

Esecuzione.
Ruotare l'avambraccio verso l'interno fino a vedere il palmo della mano, poi eseguire una rotazione verso l'esterno. Evitare qualsiasi movimento del braccio e del tronco.

02



Posizione di partenza.
Mani giunte sul petto.

Esecuzione.
Tendere le braccia in avanti.

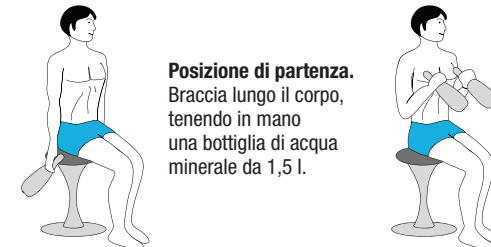
03



Posizione di partenza.
Mani giunte sul petto.

Esecuzione.
Ruotare l'avambraccio in modo che il dorso delle mani sia rivolto verso il petto; tendere le braccia in avanti, poi tornare alla posizione di partenza, eseguendo gli stessi movimenti in senso inverso.

04



Posizione di partenza.
Braccia lungo il corpo, tenendo in mano una bottiglia di acqua minerale da 1,5 l.

Esecuzione.
Piegare l'avambraccio sul braccio e poi riportarlo nella posizione di partenza.

IN GINOCCHIO

01



Posizione di partenza.
In ginocchio mani rivolte all'interno.

Esecuzione.
Eseguire una flessione avvicinando il petto al suolo e poi ristendere le braccia.

02

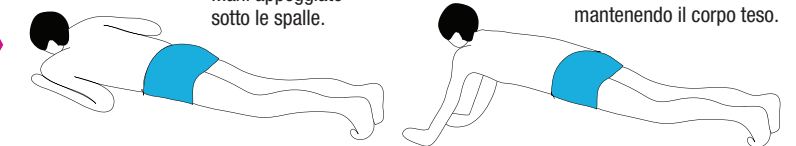


Posizione di partenza.
In ginocchio mani rivolte in avanti.

Esecuzione.
Estendere entrambe le gambe contemporaneamente.

IN POSIZIONE PRONA

01



Posizione di partenza.
Mani appoggiate sotto le spalle.

Esecuzione.
Estendere le braccia mantenendo il corpo teso.