

POLSO

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

Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare il polso**, **stirare e rinforzare i muscoli dell'avambraccio**.

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

CONTRO
IL DOLORE

POLSO

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.

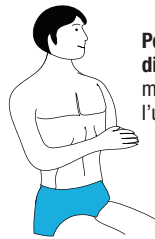
 VIATRIS

 VIATRIS

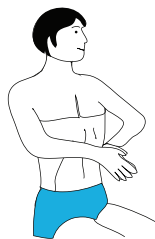
ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

SEDUTI

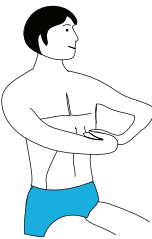
01



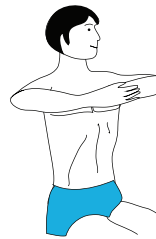
Posizione di partenza.
mani appoggiate l'una con l'altra.



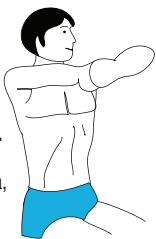
Esecuzione.
Senza staccare le mani, dirigere le dita verso il suolo, poi verso il petto.



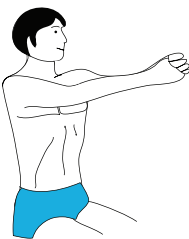
02



Posizione di partenza.
Seduti su una sedia, mani giunte sul petto.



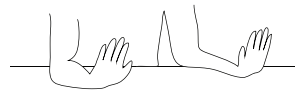
Esecuzione.
Ruotare l'avambraccio in modo che il dorso delle mani sia verso il petto; tendere le braccia in avanti, poi tornare alla posizione di partenza, effettuando gli stessi movimenti in senso inverso.



03

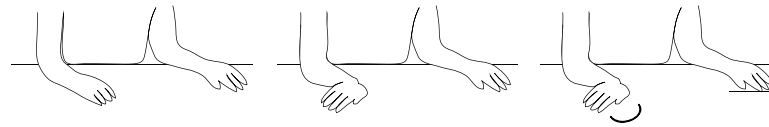


Posizione di partenza.
Gli avambracci e le mani appoggiate su un tavolo.



Esecuzione.
Sollevare le mani senza muovere gli avambracci.

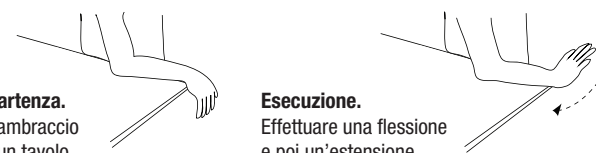
04



Posizione di partenza.
Gli avambracci e le mani appoggiate su un tavolo.

Esecuzione.
Senza muovere gli avambracci, spostare le mani lateralmente, prima mantenendole appoggiate al tavolo e poi sollevandole.

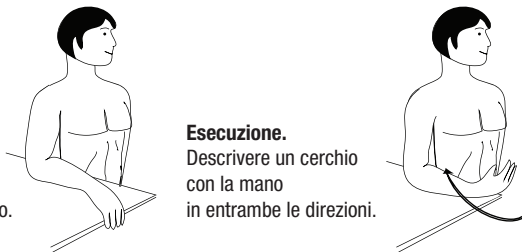
05



Posizione di partenza.
Seduti con l'avambraccio appoggiato su un tavolo e con la mano oltre il bordo.

Esecuzione.
Effettuare una flessione e poi un'estensione della mano.

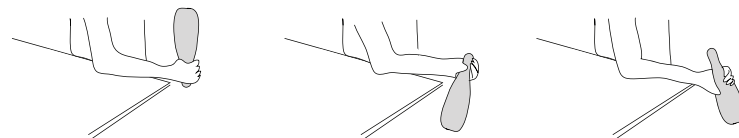
06



Posizione di partenza.
Seduti con l'avambraccio appoggiato su un tavolo e con la mano oltre il bordo.

Esecuzione.
Descrivere un cerchio con la mano in entrambe le direzioni.

07



Posizione di partenza.
Seduti con l'avambraccio appoggiato su un tavolo e con la mano che supera il bordo e tiene una bottiglia vuota.

Esecuzione.
Effettuare una rotazione con l'avambraccio, prima in un senso, poi in senso inverso.

IN PIEDI

01



Posizione di partenza.
In piedi, mani ruotate in dentro ed appoggiate su un tavolo.

Esecuzione.
Effettuare una flessione ed estensione delle braccia (in flessione il petto tocca la tavola).