

Tunnel carpale

Scheda di esercizi per: Tunnel Carpale · 7 esercizi · 5 minuti

3 volte alla settimana

Lun

Mer

Ven

1 Mobilizzazione attiva falangi mano destra (griffe)

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In posizione seduta davanti a un tavolo. Appoggia in avanti il gomito destro e tieni il polso destro fermo in estensione con le dita aperte. Ora piega solo le ultime parti distali delle dita, cercando di appoggiare i polpastrelli alla base delle nocche come per fare un artiglio. Torna alla posizione iniziale e ripeti il movimento.



2 Mobilizzazione attiva falangi mano sinistra (griffe)

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In posizione seduta davanti a un tavolo. Appoggia in avanti il gomito sinistro e tieni il polso sinistro fermo in estensione con le dita aperte. Ora piega solo le ultime parti distali delle dita, cercando di appoggiare i polpastrelli alla base delle nocche come per fare un artiglio. Torna alla posizione iniziale e ripeti il movimento.



3 Estensione di polso bilaterale assistita (preghiera)

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

Unisci le mani e gli avambracci davanti a te. Tenendole le mani e le dita ben adese, allarga i gomiti e porta le mani verso il basso. Stai attento a tenere i polsi appoggiati tra loro.



4 Automobilizzazione in flessione ed estensione di polso destro

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

Con la mano sinistra afferra il palmo della mano destra. Stendi il braccio destro, mentre con la mano sinistra tiri il dorso della mano destra verso di te. Rilassa il braccio, afferra il dorso della mano destra con la sinistra e ripeti il movimento tirando verso di te il palmo.



5 Automobilizzazione in flessione ed estensione di polso sinistro

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

Con la mano destra afferra il palmo della mano sinistra. Stendi il braccio sinistro, mentre con la mano destra tiri il dorso della mano sinistra verso di te. Rilassa il braccio, afferra il dorso della mano sinistra con la destra e ripeti il movimento tirando verso di te il palmo.



6 Slider nervo mediano con movimento di gomito e mano

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In piedi, rilassa le spalle, inclina la testa dal lato opposto a quello dei sintomi. Solleva lateralmente il braccio sintomatico all'altezza della spalla, con il gomito steso e il palmo rivolto verso l'alto. Piega il gomito fino a 90° e contemporaneamente estendi il polso, in modo che il palmo sia rivolto verso l'alto. Distendi nuovamente il braccio, ma stavolta fletti il polso portando il palmo verso l'avambraccio. Ripeti la sequenza dei movimenti.



7 Tensioner distale nervo mediano

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In piedi, rilassa le spalle, braccio sintomatico sollevato lateralmente all'altezza della spalla, con il gomito disteso e il palmo rivolto verso l'alto. Inclina leggermente la testa verso la spalla opposta. Estendi il polso, in modo che il palmo sia rivolto esternamente: la tensione aumenterà lungo tutto il braccio. Mantieni qualche secondo, poi rilassa il polso. Ripeti il movimento.

