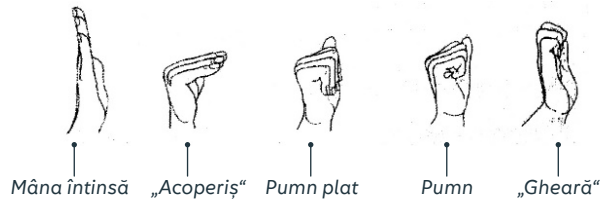


**CONDUITA DUPĂ SCOATEREA
FEȘEI GIPSATE DE PE BRAȚ**

Exerciții pentru degete

- Următoarele exerciții de închidere a pumnului permit o glisare independentă a tendonului flexor.



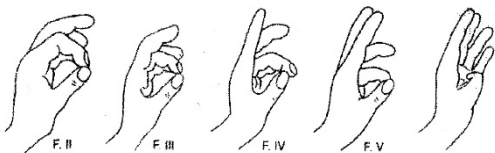
- Răsfrăți și închideți degetele



- Învârțiți degetul mare



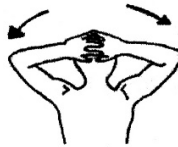
- Atingeți cu degetul mare fiecare vârf al degetului separat și glisați de-a lungul degetului mic în direcția palmei.



**CONDUITA DUPĂ SCOATEREA
FEȘEI GIPSATE DE PE BRAȚ**

Exerciții pentru umeri

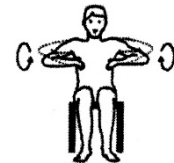
- Pentru a destinde umerii, se recomandă următoarele exerciții:



Mâinile la ceafă, apoi mișcați coatele în lateral. În acest timp, capul trebuie să rămână drept.



Duceți mâinile la spate și apoi mișcați în sus mâinile, în direcția capului.



Învârțiți ușor umerii.



CASETĂ TEHNICĂ

Titular suport media: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Locul publicării: 3100 St. Pölten • Credite imagini: Philipp Monihart

Versiunea 06/2021

Informație externare

**Conduita după scoaterea
feșei gipsate de pe braț**



**L
G**

A

CONDUITA DUPĂ SCOATEREA FEȘEI GIPSATE DE PE BRAȚ

Stimată pacientă,
Stimate pacient,

chiar și după ce vi s-a scos fașa gipsată, există câteva aspecte pe care trebuie să le respectați:

- Menajarea corpului
- Nu suprasolicitați brațul rănit
- Nu ridicați greutatea
- Spălați scuamele care s-au format în timpul purtării ghipsului
- După spălare, îngrijiți pielea cu o cremă grasă
- Pentru informații mai exacte, despre îngrijirea pielii și a cicatricei, vă rugăm să întrebați personalul îngrijitor.

Indicații despre osteoporoză

La pacienții cu vârsta peste 50 de ani, ruperea osului radial în locul tipic este primul semn al unei posibile osteoporoze → Se recomandă clarificarea printr-o măsurare a densității osoase, vă rugăm să vă adresați medicului dvs. de familie.

CONDUITA DUPĂ SCOATEREA FEȘEI GIPSATE DE PE BRAȚ

Exerciții de mișcare

Vă rugăm să vă interesați la medicul dvs. curant dacă este necesară o terapie fizică după scoaterea feșei și, în caz de nevoie, stabiliți cât mai curând posibil o programare cu un terapeut. Puteți obține informații despre posibilitățile de terapie de la medicul dvs. curant. Atât timp cât purtați fașa de susținere, efectuați periodic următoarele exerciții, conform consultării cu medicul dvs.:

Exerciții pentru braț și mână

- Proptirea în sus a brațului afectat, pentru a reduce umflăturile: coatele și mâna trebuie proptite peste înălțimea umerilor (de ex., sprijinirea pe o spetează de fotoliu sau pe o altă piesă de mobilier).
- Mișcați umerii și coatele (Fig. 1 și 2)
- Întindeți brațul deasupra capului și pompați cu degetele (deschideți și închideți) (fig. 3)



Fig. 1

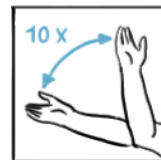
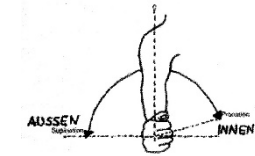


Fig. 2

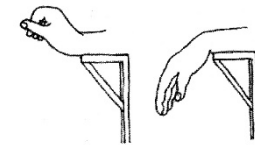


Fig. 3

CONDUITA DUPĂ SCOATEREA FEȘEI GIPSATE DE PE BRAȚ



Sprijiniți coatele în lateral în partea superioară a corpului, apoi rotiți mâinile alternativ spre interior și spre exterior. Partea superioară a corpului rămâne dreaptă în acest timp, lăsați umerii să atârne moale.



Lăsați mâna să atârne peste marginea mesei, mișcați cu pumnul în sus și cu mâna deschisă în jos. Fixați în acest timp antebrațul cu mâna sănătoasă.



Așezați mâna întinsă pe masă, fixați antebrațul cu mâna sănătoasă. Apoi, mișcați întreaga mână întinsă alternativ spre stânga și spre dreapta.