

GUARIGIONE

LESIONE DEI TESSUTI MOLLI

COME ACCELERARLA

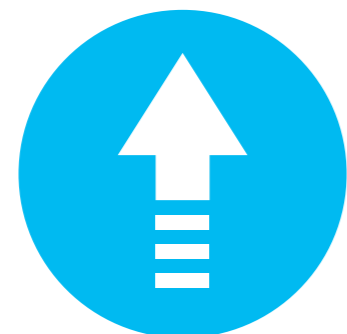
P



PROTEZIONE

Non fate nulla che peggiori il dolore durante i primi giorni

E



ELEVAZIONE

Elevate l'arto interessato quanto più spesso possibile ad un livello superiore al cuore

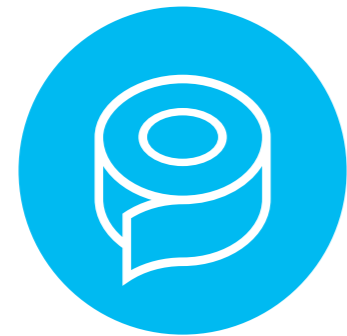
A



ANTIINFIAMMATORI DA EVITARE

Evitate l'assunzione di farmaci antiinfiammatori e l'applicazione di ghiaccio; rallentano la guarigione dei tessuti

C



COMPRESSIONE

Utilizzate una benda elastica oppure, anche meglio, un taping compressivo per ridurre l'edema precoce

E



EDUCAZIONE

Insegnate ai pazienti quali siano le buone norme in modo che evitino eccessive indagini, cure mediche e trattamenti passivi inutili

&

L



LOAD (CARICO)

Gestite lo stress meccanico aggiungendo gradualmente carico e movimento, senza aumentare il dolore

O



OTTIMISMO

Siate sicuri ed ottimisti, ciò condiziona il vostro cervello verso una guarigione ottimale

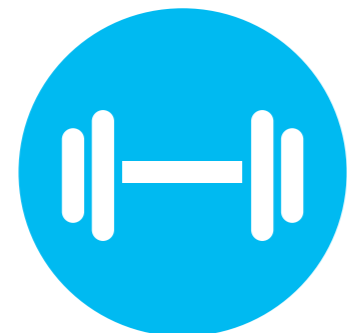
V



VASCOLARIZZAZIONE

Scegliete attività cardiovascolari per aumentare la circolazione sanguigna ai tessuti in lesione ed aumentare il loro metabolismo

E



ESERCIZIO

Incentivate un ritorno alla mobilità, forza e propriocezione normali adottando un approccio attivo al recupero

