

Frattura avambraccio, quali sono i tempi e le modalità di recupero?

La **frattura di avambraccio** è un infortunio tipico negli sportivi e nei giovani. La causa principale di questo tipo di frattura è la caduta in avanti a braccio teso. Praticare sport come lo snowboard, la bici o lo sci rappresenta sicuramente un fattore di rischio per questa articolazione. Tuttavia anche una banale caduta su uno scalino (caricando sull'avambraccio tutto il peso del corpo) può essere sufficiente a causare la **frattura di avambraccio**.

L'avambraccio è composto da due ossa, l'ulna (più sottile) ed il radio. Solitamente, a seguito di un trauma sull'arto, avviene una frattura biossea dell'avambraccio, ma non sono rare anche le fratture di un osso singolo, che solitamente è l'ulna.

Classificazione fratture avambraccio

Le ossa dell'avambraccio, come tutte le ossa, possono fratturarsi in diversi modi. La classificazione dei vari tipi di **frattura di avambraccio** è quindi la solita che per ogni tipo di frattura. A seguito di un infortunio le fratture si dividono in:

- **Microfratture.** Piccole fratture composte a volte non visibili ai raggi X ma comunque dolorose, che necessitano di immobilizzazione
- **Fratture composte.** Fratture che presentano due monconi di osso allineati correttamente, che necessitano di immobilizzazione o di intervento chirurgico in situazioni ove è a rischio la funzionalità dell'arto
- **Fratture scomposte.** Fratture ove i due frammenti di osso non sono allineati e necessitano talora di riduzione chirurgica.
- **Fratture scomposte pluriframmentate.** Fratture dove l'osso è fratturato in più punti. In questo caso deve essere ristabilita chirurgicamente la corretta lunghezza dell'arto. Ciò può avvenire riunendo i vari frammenti o con altre tecniche.
- **Fratture esposte.** Il caso peggiore. Fratture dove la ferita penetra sino all'osso rotto che rimane esposto e visibile. In questo caso sono necessarie cure immediate per evitare gravi infezioni che possono compromettere il recupero dall'infortunio.

La **frattura di avambraccio** richiede nella maggior parte dei casi un intervento chirurgico, l'immobilizzazione dell'avambraccio è infatti generalmente consigliata solo in presenza di fratture composte o microfratture. Vista l'importanza dell'arto è fondamentale infatti assicurarsi che le ossa siano stabilizzate e correttamente allineate (ridotte, in termine medico), di qui l'importanza dell'intervento chirurgico. In ogni caso, sia in caso di intervento chirurgico, che di immobilizzazione tramite apparecchio gessato, **al termine dei primi 30/40 giorni successivi, inizia il percorso di riabilitazione** dell'arto.

Scendiamo adesso nel dettaglio della **riabilitazione di avambraccio** per capire di cosa si tratta e come svolgerla correttamente.

Frattura avambraccio, modalità di recupero

A seconda del tipo di **frattura di avambraccio**, come abbiamo visto, è previsto un determinato tipo di trattamento. Che si tratti di una frattura di ulna, o di una frattura di ulna e radio, scomposta o composta, a livello di riabilitazione non cambia molto. Il **programma riabilitativo per la frattura dell'avambraccio** in linea di massima è infatti identico, ma con tempistiche e attività che differiscono lievemente fra trattamento chirurgico e immobilizzazione.

Nel caso di **trattamento non chirurgico**, la riabilitazione è consentita dopo alcune settimane, al momento della **rimozione del gesso**. Dopo questo periodo, gli esercizi di riabilitazione di avambraccio possono essere eseguiti in sicurezza mirando a **recuperare capacità di movimento e potenziando gradualmente la muscolatura**.

Nel caso di **trattamento chirurgico**, specie se l'intervento conferisce da subito totale stabilità all'arto, la riabilitazione avambraccio può iniziare anticipatamente. Già subito **dopo l'intervento chirurgico**, si possono effettuare i primi **esercizi riabilitazione di avambraccio**, da svolgere con cura e delicatezza. Questo movimento precoce è importante per prevenire la rigidità tipica che si manifesta dopo un intervento e dopo un periodo di immobilizzazione.

È fondamentale in entrambi i casi rispettare tempi e indicazioni del medico specialista e **rivolgersi ad esperti in fisioterapia e riabilitazione**, per non incorrere in spiacevoli inconvenienti.

In cosa consiste il recupero post frattura avambraccio?

Il primo obiettivo del protocollo terapeutico adottato dal fisioterapista per il recupero da una **frattura di avambraccio** è il **recupero della mobilità articolare**. Il Range of Motion (ROM) è infatti il fattore che rende "misurabile" la qualità del recupero successivo alla frattura di un arto.

Le attività generalmente consigliate, una volta ridotto il gonfiore dovuto all'intervento e possibilmente dopo la rimozione dei punti, variano dalle **mobilizzazioni passive** delle fasi iniziali (arto mosso dal fisioterapista), sino a progressive **mobilizzazioni attive**. Grazie a queste attività si punta al recupero dei movimenti di **flesso-estensione** e in un secondo momento di **prono-supinazione** dell'avambraccio.

In questa fase la fisioterapia può ulteriormente venire in aiuto con:

- **Massoterapia**. Massaggio drenante e decontratturante per braccio e avambraccio
- **Terapie antalgiche come Tecar e crioterapia**. La tecar aiuta la corretta guarigione della ferita operatoria e lenisce il dolore, l'uso del ghiaccio invece è utile nelle fasi post intervento per la riduzione di edema e occasionalmente per ridurre il dolore nel corso dei primi 30 gg

Una volta raggiunta l'**articolarietà completa**, l'obiettivo del recupero post **frattura di avambraccio** è raggiunto, ed è possibile andare oltre con una fase di **potenziamento della muscolatura interessata** in palestra (elastici, pesetti, altri tipi di mobilizzazione e piccoli carichi).

Nel caso degli sportivi il protocollo terapeutico termina con un'ulteriore fase di controllo basata su esercizi per valutare l'idoneità alla ripresa dell'attività sportiva.

Frattura di avambraccio: i tempi di recupero

A seguito di una **frattura di avambraccio** i tempi per il recupero completo oscillano **dai 3 ai 6 mesi**. Ovviamente nei soggetti più giovani il recupero dalla frattura dell'avambraccio è più veloce, mentre è più lento nei soggetti adulti e anziani con osteoporosi.

Nel primo periodo della **riabilitazione di avambraccio** è possibile incorrere in fenomeni di **rigidità articolare**, che vengono poi superati col tempo.

Considera che il recupero è spesso completo, e si possono tornare a svolgere tutte le attività che si facevano in precedenza. Anche riguardo a questo tema però, sono il **medico ed il fisioterapista** il faro da seguire.

Con l'avanzare del recupero sono loro, infatti, a dare il disco verde per **tornare progressivamente a svolgere le varie attività quotidiane**, e se del caso sportive.

I tempi di recupero variano anche a seconda di altri fattori, come il tipo di frattura e il tipo di stabilità conferita dall'intervento chirurgico. Se la stabilità dell'avambraccio è già raggiunta con l'intervento di osteosintesi, infatti, il recupero sarà più veloce, mentre ci sarà da aspettare nel caso in cui la stabilità sia raggiunta solo a seguito della saldatura delle ossa (dai 30 gg in poi dopo l'intervento).

In ogni caso i tempi della **guarigione radiografica**, 3 mesi, coincidono solitamente con il tempo necessario per il **recupero completo tramite fisioterapia**.

In caso di impiego di mezzi di osteosintesi, c'è da considerare anche l'eventualità di un'operazione di rimozione dei medesimi ad osso completamente ristabilito. Quest'operazione è **consigliata ai soggetti giovani** e alle persone che provano **fastidio dovuto alla presenza di placche, viti e protesi metalliche** nell'avambraccio.

Ai 18 mesi dall'operazione, nel caso delle ossa dell'avambraccio, i mezzi di osteosintesi possono infatti già essere rimossi. I vantaggi di quest'operazione possono quindi superare gli svantaggi, considerando anche il rapido recupero che si ha dopo questo tipo di operazione.

Come accelerare il recupero dell'avambraccio con la fisioterapia

Fisiocortiana è un centro di riabilitazione specializzato in recupero post-chirurgico, per questo puoi rivolgerti a noi per il **recupero post frattura di avambraccio**.

Passo dopo passo e con il consolidarsi della guarigione **ti seguiamo nel recupero del range di movimenti e funzioni dell'avambraccio**. I due movimenti caratteristici dell'arto, la prono-supinazione e la flessione-estensione, sono monitorati di seduta in seduta dai nostri esperti, applicando il protocollo ideale di settimana in settimana, **per puntare a un recupero completo**. La corretta esecuzione di un intervento chirurgico, o un'ottima saldatura della frattura post immobilizzazione, non garantiscono infatti un ritorno della funzionalità al 100%.

Per questo, seguendo un **percorso di riabilitazione di avambraccio** stabilito dai nostri esperti, potrai puntare più facilmente a un successo completo nel recupero delle funzionalità.

Contatta il nostro centro per un consulto con i nostri fisioterapisti e **metti in pratica le attività ideali per ottenere un recupero ottimale**. Puoi inoltre rivolgerti agli esperti del nostro [poliambulatorio](#) per un'analisi dettagliata dei risultati di follow-up di RX e porre ulteriori domande riguardanti il tuo infortunio.

Il **ritorno alla piena attività** e il mantenimento di un buon livello di salute, anche in questo caso, sono la nostra missione!