



Società Italiana di Chirurgia della Mano

Dati Istat

Circa **4 MILIONI** di infortuni domestici all'anno

54,4% cadute accidentali

20% ferite

13% urti, schiacciamenti, ustioni

76,9% delle cadute sono over 70 autosufficienti in casa

Il **30%** degli accessi in pronto soccorso riguardano traumi alla mano e polso.

E' per tale ragione che la **Società Italiana di Chirurgia della Mano (SICM)** ha promosso una campagna di prevenzione sugli infortuni domestici che possa raggiungere in modo semplice la popolazione.





Società Italiana di Chirurgia della Mano

Le **cadute accidentali** rappresentano la maggiore causa di trauma al polso soprattutto in soggetti anziani autosufficienti. Per un meccanismo di difesa quando si cade si portano le mani in avanti per proteggere il volto. Questo può comportare la frattura delle ossa dei polsi che può essere composta o scomposta in base alla violenza della caduta, la fragilità ossea, la presenza di oggetti in mano.

I nemici dei nostri polsi sono nell'ordine:

i tappeti disposti lungo le aree di passaggio; le sedie, utilizzate come scale per raggiungere oggetti in alto; il pavimento bagnato; utensili caduti accidentalmente e non raccolti; pantofole che sfilandosi sono meno sicure di calzature chiuse; abbigliamento con fronzoli svolazzanti che possono incastrarsi al passaggio vicino ai pensili.



La **SICM** raccomanda di:

- Stabilizzare sempre i tappeti sotto i mobili o utilizzare delle reti sottotappeto.
- Utilizzare delle scalette a 4 piedi e non le sedie per raggiungere i pensili più in alto e posizionare stoviglie ed utensili di uso comune all'altezza più comoda da raggiungere lasciando in alto solo gli oggetti di raro utilizzo.
- Preferire calzature chiuse soprattutto per gli anziani.
- Asciugare sempre anche poche gocce d'acqua cadute sul pavimento.

Le ferite rappresentano un'altra grande fetta di traumi domestici.

Possono essere semplici ferite da taglio per errato maneggiamento dei taglienti oppure vere e proprie amputazioni.



Società Italiana di Chirurgia della Mano

I nemici in questo caso sono soprattutto:

le scatolette metalliche; i frullatori ad immersione; le affettatrici domestiche; il malposizionamento dei taglienti e dei piatti e bicchieri nella lavastoviglie.

La **SICM** consiglia:

- Riporre i taglienti in cassetti chiusi lontano dalla portata dei bambini.
- Prestare attenzione all'utilizzo dei coltelli e non farsi distrarre.
- Aprire tutte le scatolette di lamiera dalla linguetta e riaccostare il coperchio spingendo delicatamente sulla linguetta senza pensare di richiuderlo del tutto e senza toccare i bordi.
- Non pulire le lame dell'affettatrice e i frullatori ad immersione mentre ancora con la spina inserita.
- Ricordarsi di scaricare il residuo di corrente presente nei frullatori ad immersione e nelle affettatrici che altrimenti potrebbero ripartire anche se abbiamo rimosso la spina dalla presa.
- Riporre con adeguato spazio piatti e bicchieri nella lavastoviglie perchè non si rompano e posizionare i coltelli sempre con la punta rivolta verso il basso nel cestello.



Le **ustioni alle mani** sono molto comuni.

Sono spesso causate da olio bollente saltato da una pentola, dall'utilizzo delle presine che non proteggono i polsi e la regione laterale della mano invece che i guanti da forno ma anche da errato modo di pulire il pc e apparecchiature elettroniche.

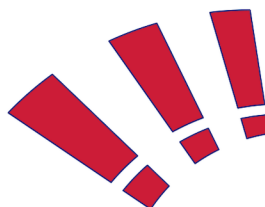
Non e' raro vedere gravi ustioni delle mani perche' il paziente aveva usato un comune disinfettante o detergente per superfici sul computer.



Società Italiana di Chirurgia della Mano

La **SICM** consiglia:

- utilizzare paraschizzi per olio quando si frigge
- Utilizzare sempre guanti da forno
- Pulire I PC e tutte le apparecchiature elettroniche con panni o spugne specifiche.





Società Italiana di Chirurgia della Mano



Traumi comuni sono anche le **penetrazioni di spine o corpi estranei** mentre si fa giardinaggio sul proprio balcone o terrazza. Il consiglio è utilizzare sempre guanti di protezione per evitare penetrazione di schegge o spine ma anche per non incorrere in dermatiti da contatto.

Una raccomandazione importante per tutti :

appena entrati in casa **RIMUOVETE GLI ANELLI**, compresa la fede. Una delle lesioni più difficili da trattare e dolorosa è la lesione da anello che si incastra nei cassetti, nella porta o in comuni oggetti mentre stiamo facendo le nostre faccende domestiche, strappando il dito.





Società Italiana di Chirurgia della Mano

La **SICM** si augura di aver fornito
un aiuto per ridurre l'incidenza dei più comuni traumi domestici.
Per ulteriori informazioni, per consultare i centri di chirurgia della mano sul territorio
e i chirurghi della mano validati dalla **SICM** visitate il sito

www.sicm.it

L'Augurio della **SICM** è'

Mani Sicure per una Casa Felice.

*Redatto dalla dott.ssa Luciana Marzella, Chirurgia della Mano Galeazzi Milano
per la Società Italiana Chirurgia della Mano*

Presidente: Michele Riccio

Past President: Alberto Lazzerini

Next President: Sandra Pfanner

Segretario: Giancarlo Caruso

Segretario alla Presidenza: Pasquale Gravina

Tesoriere: Ignazio Marcoccio

*Consiglio Direttivo: Maddalena Bertolini, Rocco De Vitis, David Espen, Simonetta Odella,
Emanuele Pamelin, Andrea Poggetti, Pierfrancesco Pugliese, Alessandra Soldati*