

# Linee guida per la rieducazione della spalla dopo intervento di capsulo plastica in artroscopia

## 1° giorno

■ Immobilizzazione con reggibraccio con fascione

## Dal 3° giorno

■ Rimuovere il reggibraccio 1-2 volte al giorno mentre si è seduti mobilizzando il solo gomito

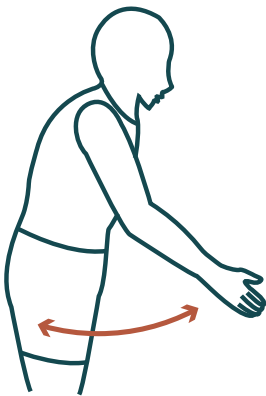
## Dal 5° giorno

■ Rimuovere il reggibraccio solo per lavarsi

**Dopo la rimozione del reggibraccio** (< 25 aa 4 settimane; 25-45 aa 3 settimane; > 45 aa 2 settimane)

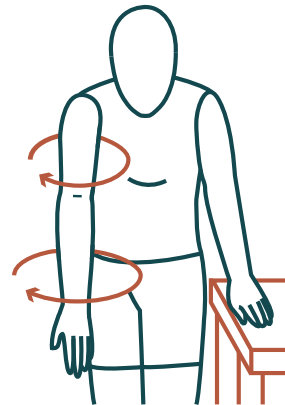
■ Inizio delle normali attività quotidiane (lavarsi, mangiare ecc.)

■ Esercizi di recupero della mobilità (sistema fune-puleggia al di sopra della testa)



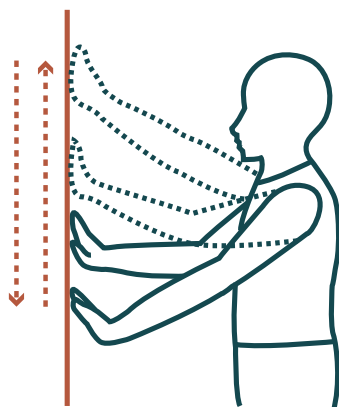
### Esercizio 1

Oscillazione dell'arto in avanti e indietro.



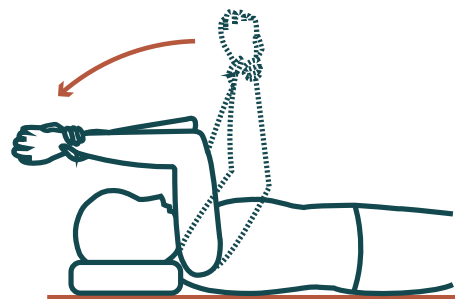
### Esercizio 2

Si eseguono movimenti di rotazione circolare del braccio.



### Esercizio 3

Appoggiare le mani sulla parete. Eseguire dei movimenti di "camminata con le mani" verso l'alto, quindi ridiscendere.

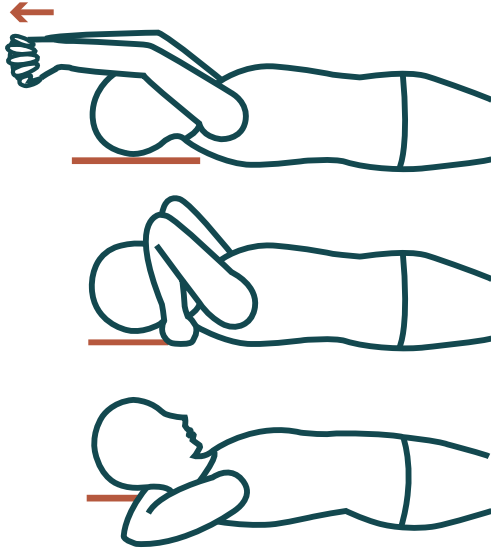


### Esercizio 4

Sdraiati sul dorso, afferrare il polso della spalla operata con il braccio sano e tirare indietro il braccio, prima verso il soffitto e poi sopra la testa.

## Linee guida per la rieducazione della spalla dopo intervento di capsulo plastica in artroscopia

Pagina 2 di 3



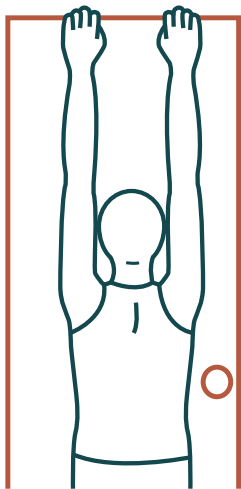
### Esercizio 5

Sdraiati sul dorso: congiungere le mani e tirare le braccia sopra la testa; mettere le mani sotto la nuca; spingere i gomiti in basso.



### Esercizio 6

In piedi, reggere il bastone con entrambe le mani e spingere indietro le braccia aiutando la spalla operata con quella sana.



### Esercizio 7

Appendersi con la punta delle dita al bordo superiore di una porta piegando le ginocchia.  
N.B. Non inclinarsi indietro.

## Linee guida per la rieducazione della spalla dopo intervento di capsulo plastica in artroscopia

Pagina 3 di 3

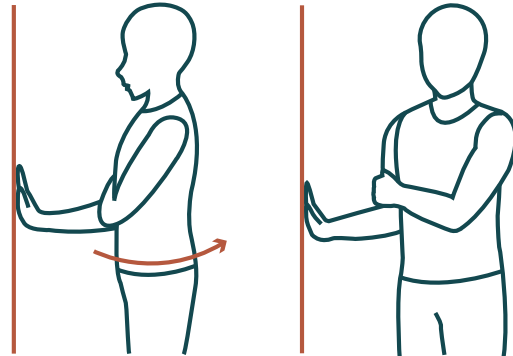
### Dal 3° mese

■ Esercizi contro resistenza (banda elastica) e di potenziamento con pesi



#### Esercizio 8

Disteso sul dorso col gomito della spalla operata appoggiato su un cuscino. Entrambi i gomiti sono flessi a 90° ed aderenti al tronco. Spingere con un bastone la mano dell'arto operato.



#### Esercizio 9

In piedi, gomito piegato di 90°, porre il palmo della mano sullo stipite di una porta. Tenere il gomito aderente al corpo, trattenuto dalla mano del braccio sano. Ruotare il tronco senza spostare i piedi.

### Dal 4°-6° mese

■ Ritorno graduale all'attività sportiva