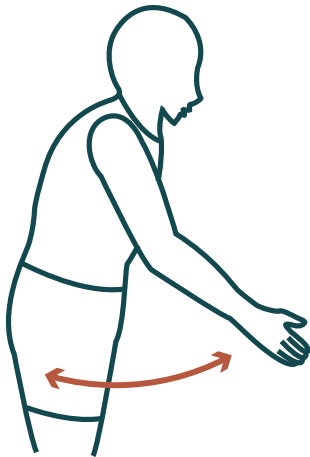


Esercizi di decoaptazione e stretching della spalla

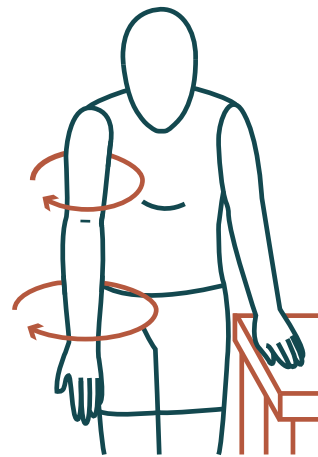
Decoaptazione

Si possono eseguire con l'utilizzo di un peso di 1-2Kg (ferro da stiro)



Esercizio 1

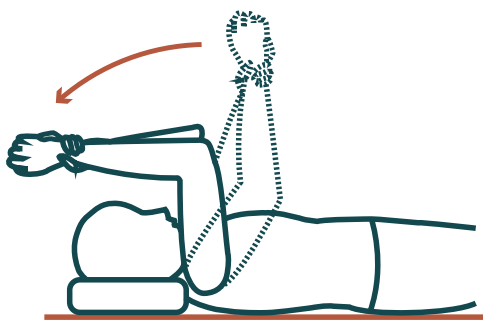
Oscillazione dell'arto in avanti e indietro.



Esercizio 2

Si eseguono movimenti di rotazione circolare del braccio.

Stretching in elevazione

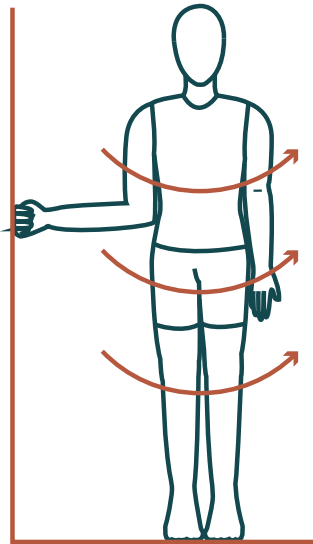


Esercizio 3

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.

Esercizi di decoaptazione e stretching della spalla

Stretching in extrarotazione



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.

Stretching in intra rotazione e in adduzione

