

Linee guida per la rieducazione della spalla dopo intervento di acromionplastica + sutura della cuffia in artroscopia

Pagina 1 di 3

1° giorno

■ Immobilizzazione con reggibraccio per 20 gg

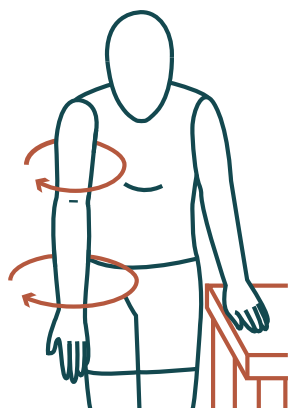
Dal 3° giorno

■ Rimuovere il reggibraccio 1/2 volte al giorno mobilizzando il solo gomito

Dal 25-30° giorno

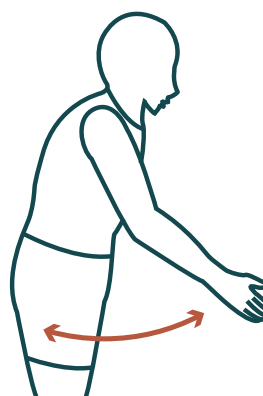
■ Inizia mobilizzazione passiva (esercizi n.3, 4, 6)

■ Mobilizzazione attiva



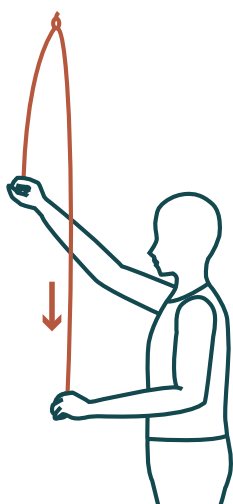
Esercizio 1

Si ruota il braccio nei due sensi, con il palmo rivolto in avanti.



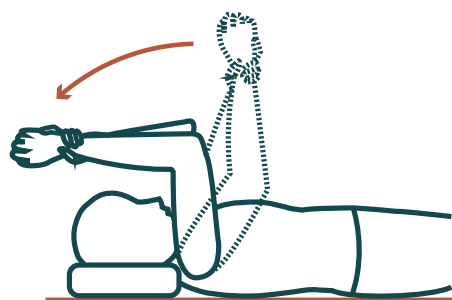
Esercizio 2

Oscillazione dell'arto in avanti e indietro.



Esercizio 3

In piedi, la puleggia posta più in alto della massima estensione del braccio, si aiuta la spalla operata con quella sana in movimenti alternati in alto ed in basso.

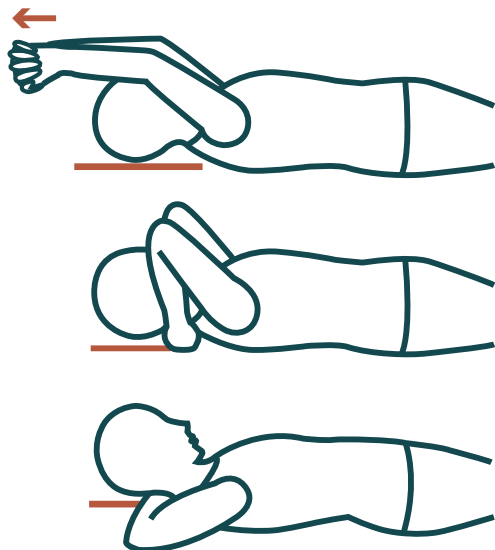


Esercizio 4

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 acromionplastica + sutura della cuffia in artroscopia

Pagina 2 di 3



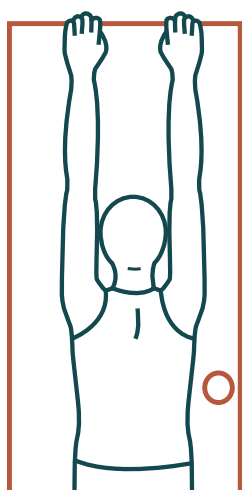
Esercizio 5

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 acromionplastica + sutura della cuffia in artroscopia

Pagina 3 di 3

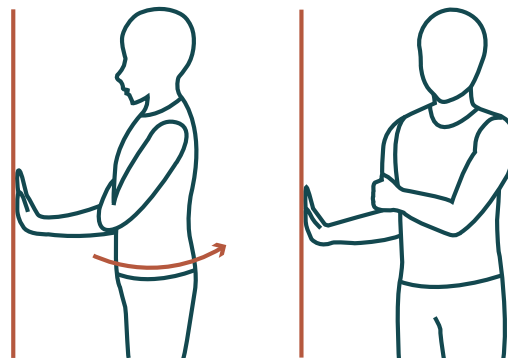
Dal 3° mese

■ 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.