



Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia

## CHIRURGIA DELLA SPALLA PROGRAMMA RIABILITATIVO DOPO INTERVENTO PER

# PROTESI di SPALLA

Questo schema fornisce generiche linee guida da seguire preferibilmente con l'assistenza di un fisioterapista e sotto il controllo del medico fisiatra.

Il paziente viene normalmente dimesso con l'arto immobilizzato in adduzione e intrarotazione con gomito flesso (cioè appoggiato al tronco) con **bendaggio** su misura o con **tutore** per un periodo di circa **20 giorni**.

Importante la mobilizzazione precoce. Gli **obiettivi** da raggiungere sono:

- •€RECUPERO ARTICOLARE
- •€Ridurre dolore e infiammazione
- NESSUNA ROTAZIONE ESTERNA, ESTENSIONE o ABDUZIONE **ATTIVA**
- TUTORE ANCHE DI NOTTE

Gli **esercizi** possibili sono:

- •€Mobilizzazione di gomito, polso e mano attiva
- •€Flessione passiva a 60°
- •€Rotazione esterna a 5-10°
- •€Rotazione interna a 45°

### **Controllo del DOLORE:**

FANS (PARACETAMOLO, ACECLOFENAC, NIMESULIDE etc...) TRAMADOLO

Ghiaccio

Fisioterapia (ultrasuoni, laserterapia etc...)

RIMUOVERE IL TUTORE (solo di notte per comfort del paziente per ulteriori 20-30 gg).

Gli **esercizi** da fare sono:

- •€Flessione a 90°
- •€Abduzione a 75° - 85°
- •€Rotazione esterna 15° - 20°
- •€Rotazione interna 55° - 60°

NESSUNA ROTAZIONE ESTERNA, ESTENSIONE o ABDUZIONE **ATTIVA**

## 5-6 settimane

Migliorare l'arco del movimento

- Inizio degli esercizi di stretching
- Progressivo rinforzo muscolare

## 12-16 settimane



Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia

**Stretching capsulare inferiore:** tenere l'arto interessato sopra la testa con gomito piegato e braccio dritto in alto. Con l'arto sano tirare il gomito in alto e verso il lato opposto. Mantenere la posizione per 5 secondi quando si avverte una sensazione di stiramento

**Stretching capsulare posteriore:** con l'arto sano spingere dal gomito verso il tronco l'arto interessato fino ad avvertire una sensazione di stiramento. Mantenere per 5 secondi

**Stretching capsulare anteriore:** In piedi nel vano di una porta afferrate il telaio con la spalla abdotta, extraruotata. Camminate in avanti fino ad avvertire uno stiramento della parte anteriore della spalla. Mantenete per 5 secondi

## 17-20 settimane

Progressivo rinforzo muscolare

## CHIRURGIA DELLA SPALLA GUIDA AGLI ESERCIZI

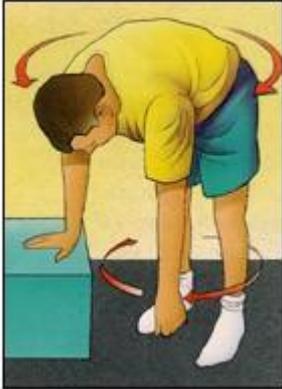
**Vengono di seguito descritti degli esercizi che Vi possono aiutare nella riabilitazione della spalla operata.**

**E' consigliabile che tutti gli esercizi vengano seguiti, almeno per il primo periodo, dal medico fisiatra e del fisioterapista. Successivamente potranno essere un utile aiuto nel recupero articolare a domicilio.**



Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia



**Pendolo, esercizi circolari**

Piegatevi in avanti a 90° utilizzando un tavolo come supporto per l'arto sano. Imprimete con il corpo movimenti circolari al braccio in senso orario per 10 volte e quindi in senso antiorario per altra 10 volte.

Ripetete gli esercizi 3 volte al giorno.

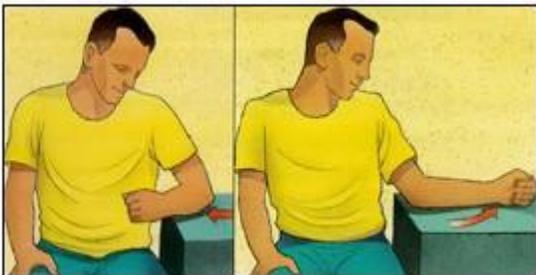


**Elevazione assistita della spalla (passiva)**

Unite le mani e sollevate le braccia sopra la testa. Questo esercizio può essere eseguito sia da distesi (disegno A) che da seduti (disegno B).

Mantenete i gomiti più estesi possibile.

Ripetete gli esercizi da 10 a 20 volte per 3 volte al giorno.



**Rotazione della spalla su supporto**

Mantenete il gomito appoggiato sul tavolo. Mantenendo fisso il gomito, fate scivolare l'avambraccio avanti e indietro.

Ripetete per 10 volte per 3 volte al giorno.



Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia



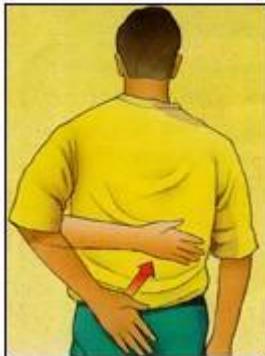
**Esercizi attivi di "arrampicata sul muro"**

Con il gomito esteso usate le dita per arrampicarvi sul muro o su una porta cercando di raggiungere un punto il più lontano possibile.

Mantenete la posizione raggiunta per 10 secondi.

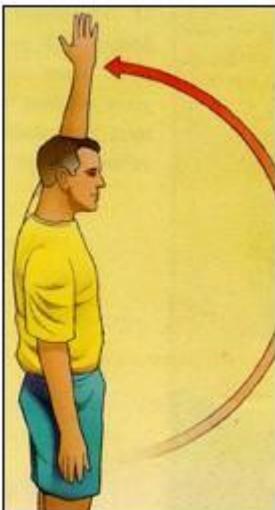
Ripetete per 3 volte.

Gli esercizi vanno ripetuti 3 volte al giorno.



**Rotazione interna (attiva)**

Portate la mano dietro alla schiena spingendo verso la parte opposta Ripetete per 10 volte 3 volte al giorno



**Elevazione della spalla (attiva)**

Sollevate l'arto sopra la testa mantenendo il gomito esteso e mantenete la posizione per 10 secondi.

Ripetete 3 volte.

Gli esercizi vanno ripetuti 3 volte al giorno.



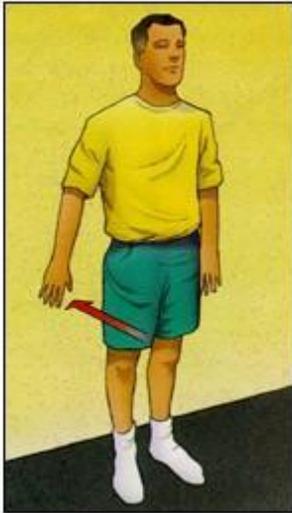
Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia



**Abduzione della spalla (attiva)**

Sollevate il braccio (come nella figura meglio se seduti) con il gomito esteso ed il palmo della mano in giù.  
Non sollevate la spalla nè inclinate il tronco.  
Mantenete la posizione per 10 secondi.  
Ripetete 3 volte.  
Gli esercizi vanno ripetuti 3 volte al giorno. .



**Estensione (Isometrico)**

In posizione eretta con le spalle appoggiate al muro e le braccia estese lungo i fianchi. Mantenendo i gomiti estesi appoggiate il palmo della mano e spingete contro il muro.  
Mantenete la posizione per 5 secondi quindi rilassatevi.  
Ripetete 10 volte.



**Rotazione esterna (Isometrico)**

In posizione eretta appoggiate l'avambraccio del lato operato ad una parete con il gomito flesso a 90 gradi.  
Spingete con il **dorso** della mano contro il muro.  
Mantenete la posizione per 5 secondi quindi rilassatevi.  
Ripetete 10 volte. . 3 volte al giorno

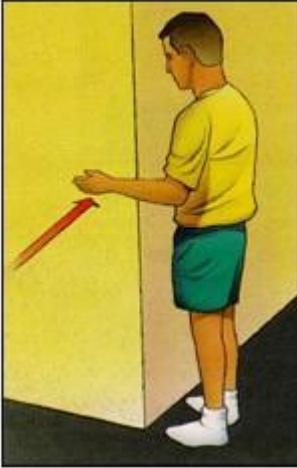


Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia



#### Rotazione interna (Isometrico)

In posizione eretta in un angolo o contro il telaio di una porta appoggiate l'avambraccio del lato operato con il gomito flesso a 90 gradi. Spingete con il **palmo** della mano contro il muro.

Mantenete la posizione per 5 secondi quindi rilassatevi.

Ripetete 10 volte.

3 volte al giorno



#### Adduzione (Isometrico)

Stringete, sotto il braccio ed il gomito, contro il corpo un piccolo cuscino. Mantenete la posizione per 5 secondi quindi rilassatevi. Ripetete 10 volte.

3 sessioni al giorno .



#### Abduzione (Isometrico)

Dalla posizione seduta con il braccio lungo il corpo ed il gomito flesso a 90 gradi spingete contro una poltrona con il gomito ed il braccio.

Mantenete la posizione per 5 secondi quindi rilassatevi.

Ripetete 10 volte. 3 sessioni al giorno



#### Rotazione interna

Distesi a terra sul fianco dal lato operato con il gomito a 90 gradi di flessione. Con un peso leggero (1 kg) sollevate la mano da terra e portatela verso il tronco. Lentamente riportatela a toccare il suolo.

Ripetete 10 volte per 3 volte al giorno.

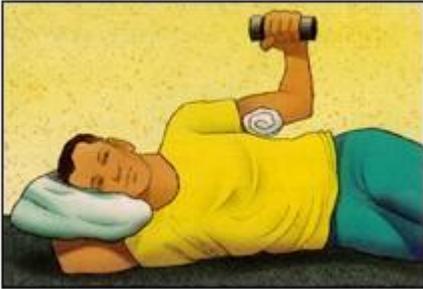


Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia



### **Rotazione esterna**

Distesi a terra sul fianco sano ed il gomito piegato a 90 gradi. Dalla posizione di partenza con il braccio appoggiato all'addome, con un peso leggero (1 kg), sollevate la mano dal tronco fino al piano del corpo. Riportatela al tronco lentamente. Ripetete per 10 volte. 3 sessioni al giorno