

**PROF. F. CERZA**  
**CAPO DIPARTIMENTO ORTOPEDIA**  
**OSP. CIVILE VELLETRI**  
**“PAOLO COLOMBO”**

**PhysioLab**  
Villa Salaria



**Fisioterapia e riabilitazione**  
**Professionale**  
**Coord. Resp. Ft. Riccardo Lazzari**

## **LINEA GUIDA**

### **PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE DOPO INTERVENTO DI DECOMPRESSIONE SUBACROMIALE DELLA SPALLA**

#### **Primo e secondo giorno**

Il paziente porta il braccio al collo mediante un leggero tutore (supporto reggibraccio Donjoy art. 11- 2016 oppure SLO mod. OD- 452) ed applica del ghiaccio sulla spalla operata tre volte al giorno per circa 20 minuti.

#### **Dal terzo al quattordicesimo giorno**

L'obiettivo di questa fase è quello di recuperare la normale escursione articolare e quindi il paziente deve eseguire ogni giorno i seguenti esercizi:

1. *esercizi pendolari dell'arto operato* cinque minuti 3 volte al giorno (fig. 1 )



fig. 1

2. *arrampicata sul muro* 10 ripetizioni 3 volte al giorno

3. *esercizi con il bastone* 10 ripetizioni in flessione anteriore, 10 in extra- e 10 in intra-rotazione 3 volte al giorno (fig. 2)

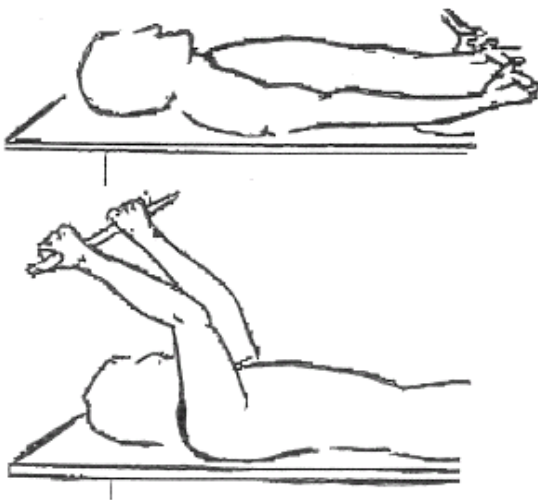


fig. 2

4. *esercizi con puleggia* 10 ripetizioni 3 volte al giorno (fig. 3)



fig. 3

5. *esercizi di stretching* vanno eseguiti mantenendo per circa 5-10 secondi i massimi gradi di movimento raggiunti con gli esercizi precedenti (fig. 4)

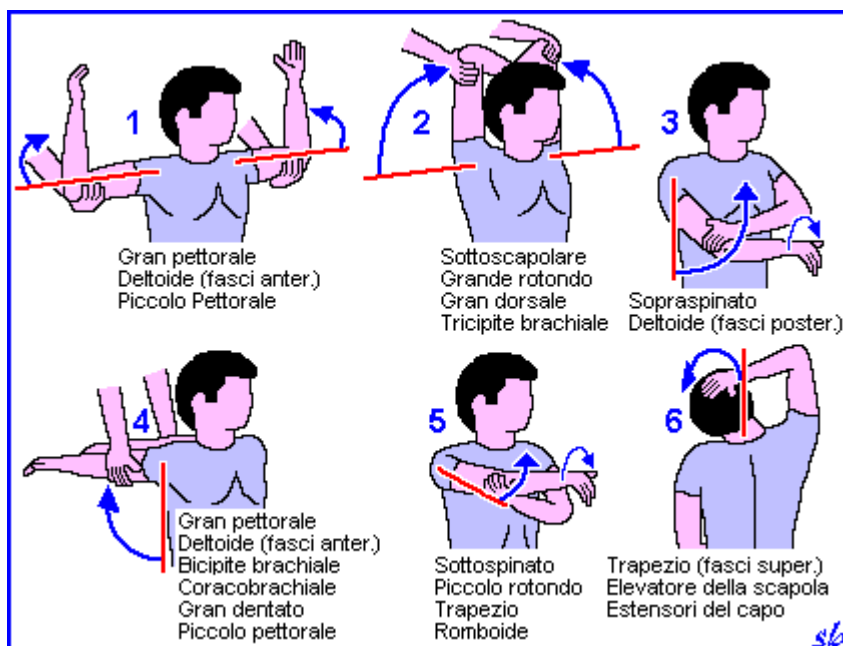


fig. 4

6. *contrazioni isometriche intra- extrarotatori* 20 ripetizioni 3 volte al giorno

N.B. Durante questa fase è possibile eseguire un ciclo di terapia fisica (ionoforesi, tens, laserterapia) o assumere dei fans per il controllo del dolore.

### **Dal quindicesimo al trentesimo giorno**

Il paziente deve recuperare la sua normale forza muscolare, questa fase deve iniziare solo dopo il controllo ambulatoriale in cui verrà valutato il recupero della escursione articolare e l'assenza di segni d'infiammazione condizioni necessarie per poter procedere nel programma riabilitativo.

Questi esercizi vanno eseguiti con l'utilizzo di bende elastiche facilmente trovabili in commercio (Thera-band) di colore diverso in base al loro spessore. Tutti gli esercizi vanno iniziati con la fascia di colore giallo per poi proseguire cambiando colore quando gli esercizi diventano di facile esecuzione.

N.B. In questa fase il paziente deve continuare a muovere la spalla eseguendo gli esercizi della fase precedente o più semplicemente riprendendo le normali attività quotidiane. Può essere utile, dopo consenso da parte del chirurgo, la ripresa di sport come nuoto, sci di fondo, tennis che favoriscono la completa ripresa funzionale della spalla e permettono di rinforzare ulteriormente la muscolatura.

