



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

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.



Pendolo, esercizi circolari

Piegatevi in avanti a 90° utilizzando un tavolo come supporto per l'arto sano. Imprimate 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.

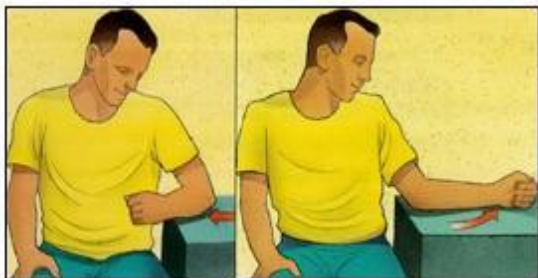


Elevazione assistita della spalla (passiva)

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.

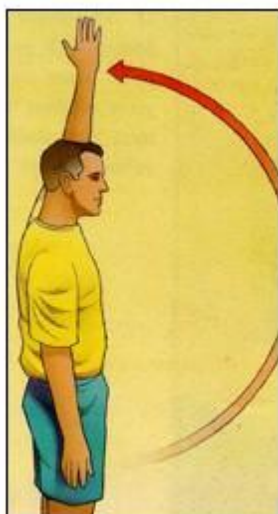
Ripetete per 3 volte.

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

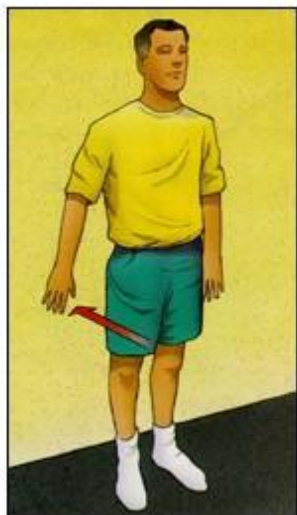
Medico Chirurgo

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 **palm** 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.

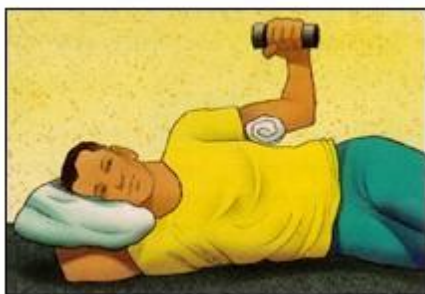


Antonio
Vitella

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