



Cognome Nome



PROGRAMMARE VISITE DI CONTROLLO CON IL CHIRURGO DOPO L'INTERVENTO:

Data intervento

A 35-40 GIORNI

A 6 MESI

A 3 MESI

A 1 ANNO

Fisioterapista











*Metti un X quando hai fatto i controlli

PER 3 SETTIMANE: TUTORE IN ROTAZIONE NEUTRA IN ABDUZIONE A 10°.

TENERE IL CUSCINO BENE SUL FIANCO PER GARANTIRE CHE I TESSUTI RIPARATI GUARISCANO NELLA POSIZIONE CORRETTA.



Inquadra con smartphone per vedere il video

<p>Prima settimana</p>	 <p>Muovere attivamente collo, gomito, polso, dita. Allungamento del trapezio, dei muscoli nucali e del collo.</p>	 <p>Valutare il paziente e se è necessario lavorare sulla simmetria delle spalle, sul rilassamento dei muscoli sospensori di spalla mediante massoterapia di trapezio, elevatore di scapola, muscoli scapolari, nucali e del collo.</p>	
<p>Dal primo mese</p>	 <p>In questa fase la spalla deve mantenersi un po' rigida.</p>	 <p>Raggiungimento di tutti gli spazi articolari <i>senza elastici e senza pesi.</i></p>	 <p>Presenza di sicurezza e di fiducia della nuova spalla con esercizi propriocettivi ad occhi chiusi.</p>
<p>Dal secondo mese</p>	 <p>Esercizi con aumento progressivo del reclutamento dei muscoli della spalla su tutti i piani. Non lavorare ancora sullo spazio sopra la testa e sempre a gomito piegato.</p>	 <p>Mantenere sempre il <i>centraggio statico e dinamico della testa omerale.</i> Controllo dei compensi di trapezio, elevatore di scapola e muscoli nucali.</p>	 <p>Esercizi scapolari (soffermarsi sulla stabilizzazione dei muscoli romboidi e scapolari).</p>
<p>Dal terzo mese</p>	 <p>Non forzare mai le rotazioni!</p>	 <p>Aumento del reclutamento con esercizi effettuati con braccio al di sotto del capo da seduti e in piedi.</p>	

Come leggere il protocollo:



fisioterapista



paziente



insieme fisioterapista e paziente