


Protocollo di fisioterapia

Cognome Nome

Data intervento

Fisioterapista

 **PROGRAMMARE VISITE DI CONTROLLO DOPO L'INTERVENTO CON IL CHIRURGO (CON RX SE RICHIESTA ALLA DIMISSIONE):**

- A 35-40 GIORNI A 6 MESI
 A 3 MESI A 1 ANNO

*Metti un X quando hai fatto i controlli

PER 3 SETTIMANE: TUTORE 10°


Inquadra con smartphone per vedere il video



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



1. sovraspinato
2. sottoscapolare
3. sottospinoso
4. piccolo rotondo

<p>Notte 4-6[^] settimana</p>	<p> Cuscino medio sostegno gomito-avambraccio</p>		<p> Ghiaccio: 5-8 minuti 3 volte al giorno</p>
<p>A 2 settimane: inizio riabilitazione</p>	<p> Massoterapia (trapezio, deltoide, elevatore della scapola, romboidi, muscoli nuca e del collo).</p> <p> Muovere attivamente collo, gomito, polso, dita.</p>	<p> <i>Esercizi scapolari:</i> abbassare e basculare le scapole verso la colonna.</p> <p> Riequilibrio posturale di testa, spalle, scapole, bacino.</p>	<p> Esercizi di consapevolezza rinforzare la <i>nuova memoria</i> delle spalle: spalle basse e bene aperte.</p> <p>Testa in asse con tratto cervicale in posizione fisiologica.</p>

Come leggere il protocollo:



fisioterapista
















paziente



insieme fisioterapista e paziente

Cuffia dei rotatori

Protocollo di fisioterapia

<p>Dalla 4^a settimana: inizio reclutamento muscoli della cuffia</p>	<p> Muovere la spalla delicatamente e senza dolore con il braccio vicino al corpo a livello dell'addome (comfort zone).</p>	<p> Rotazioni Inquadra con smartphone per vedere i tutorial</p> <p>Interna: il paziente seduto e flesso in avanti porta con garbo la mano al gluteo. </p> <p>Esterna: il paziente seduto con palmo in alto e gomito a 90°, fare scivolare il dorso della mano su un piano inclinato.</p> <p>Da seduto descrivere cerchi concentrici e traiettorie con mano che scivola su un asse inclinato tra tavolo e cosce del paziente. </p>
	<p> A paziente supino abduurre, flettere e ruotare (internamente ed esternamente) la spalla, <i>garbatamente e senza dolore</i>.</p> <p>Spalla bassa e scapola bene aderente al lettino.</p>	<p> Esercizio dello stipite.</p> <p>In piedi, appoggiato a uno stipite, il paziente descrive con le braccia, piccoli cerchi concentrici verso l'esterno. Gomiti estesi, spalle rilassate (sempre), palmi delle mani in avanti, scapole chiuse verso la colonna e lo stipite, sguardo fiero.</p> <p style="text-align: right;">Inquadra con smartphone per vedere il tutorial </p>
<p>Dalla 6^a settimana</p>	<p> Continuare massoterapia per sospensori della spalla.</p> <p>Raggiungimento della libertà articolare completa.</p>	<p> Esercizi posturali di memoria della spalla. Migliorare il reclutamento della cuffia su tutti i piani. Sempre con richieste a gomito piegato, controllando i compensi (trapezio, deltoide, elevatore della scapola). <i>Non lavorare sullo spazio sopra la testa.</i></p> <p>Esercizi per il <i>centraggio della testa omerale</i> (lavorare sui meccanismi scapolari a spalla bassa e bene aperta).</p>
<p>Dalla 12^a settimana</p>	<p> Esercizi con elastici mantenendo ancora il <i>braccio al di sotto della testa</i> (in palestra e nella vita quotidiana).</p>	<p> Lavorare sulla corretta sinergia cuffia/deltoide.</p> <p>Lavorare sul gesto specifico del paziente sia sportivo che lavorativo <i>senza pesi e senza evocare dolore</i>.</p>
<p>Dal 5^o mese</p>	<p> Richieste motorie più complesse con aumento del reclutamento della cuffia nello spazio laterale e al di sopra della testa con l'uso di elastici a resistenza maggiore.</p>	<p> Attenzione sempre al compenso di trapezio e deltoide e all'instaurarsi di impingement dinamico.</p>

Come leggere il protocollo:

