

Capsuloplastica artroscopica

Protocollo di fisioterapia

Cognome Nome

Data intervento

Fisioterapista



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

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 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



Prima settimana	 Muovere attivamente collo, gomito, polso, dita. Allungamento del trapezio, dei muscoli nucali e del collo.	 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.	
Dal primo mese	 In questa fase la spalla deve mantenersi un po' rigida.	 Raggiungimento di tutti gli spazi articolari <i>senza elastici e senza pesi.</i>	 Presenza di sicurezza e di fiducia della nuova spalla con esercizi propriocettivi ad occhi chiusi.
Dal secondo mese	 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.	 Mantenere sempre il <i>centraggio statico e dinamico della testa omerale.</i> Controllo dei compensi di trapezio, elevatore di scapola e muscoli nucali.	 Esercizi scapolari (soffermarsi sulla stabilizzazione dei muscoli romboidi e scapolari).
Dal terzo mese	 Non forzare mai le rotazioni!	 Aumento del reclutamento con esercizi effettuati con braccio al di sotto del capo da seduti e in piedi.	

Come leggere il protocollo:



fisioterapista



paziente



insieme fisioterapista e paziente