

# Cuffia artroscopia

## 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



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

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

<p>Notte 4-6^ settimana</p>	<p> Cuscino medio sostegno gomito-avambraccio</p>		<p> Ghiaccio: 5-8 minuti 3 volte al giorno</p>
<p><b>A 2 settimane: inizio riabilitazione</b></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><b>Dalla 4<sup>a</sup> settimana: inizio reclutamento muscoli della cuffia</b></p>	<p> Muovere la spalla delicatamente e senza dolore con il braccio vicino al corpo a livello dell'addome (comfort zone).</p>	<p> <b>Rotazioni</b> <span style="float: right;">Inquadra con smartphone per vedere i tutorial</span></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> <b>Esercizio dello stipite.</b></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><b>Dalla 6<sup>a</sup> settimana</b></p>	<p> Continuare massoterapia per sospensori della spalla.</p> <p>Raggiungimento della libertà articolare completa.</p>	<p> <b>Esercizi posturali di memoria della spalla.</b> 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><b>Dalla 12<sup>a</sup> settimana</b></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><b>Dal 5<sup>o</sup> mese</b></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> <b>Attenzione sempre al compenso di trapezio e deltoide e all'instaurarsi di impingement dinamico.</b></p>

Come leggere il protocollo:

