

Cognome Nome

Data intervento

Fisioterapista

















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

- A 35-40 GIORNI       A 6 MESI  
 A 3 MESI               A 1 ANNO  
 POI, CONTROLLI ANNUALI



**PER 3 SETTIMANE: TUTORE IN ROTAZIONE NEUTRA IN ABDUZIONE A 10°.** Inquadra con smartphone per vedere il video

\*Metti un X quando hai fatto i controlli

<p><b>3<sup>a</sup>-6<sup>a</sup> settimana</b></p>	 Tutore reggibraccio di riposo. Tenere il cuscino bene sul fianco per garantire che i tessuti riparati guariscano nella posizione corretta.		
<p><b>3<sup>a</sup> settimana: inizio riabilitazione</b></p>	 <p>Massoterapia da seduto ai muscoli trapezio, deltoide, elevatore di scapola, muscoli nucali e del collo.</p>  <p>Muovere attivamente gomito, collo, polso, dita. Allungamento dei muscoli nucali del collo, trapezio ed elevatore di scapola.</p>	  <p>Mobilizzazione passiva con paziente supino, senza evocazione di dolore.</p>   <p>Riequilibrio posturale (bacino spalle scapole testa). Esercizi di consapevolezza (mantenere spalle basse bene aperte testa in asse con tratto cervicale in posizione fisiologica).</p> <p>Rinforzare questa <i>nuova memoria</i> delle spalle.</p>	  <p>Iniziare cautamente il reclutamento dei muscoli della spalla con braccio al di sotto del mento a gomito piegato, inserendo i corretti meccanismi scapolari (<i>comfort zone</i>).</p> <p>Presenza di sicurezza e di fiducia della nuova spalla con esercizi propriocettivi ad occhi chiusi.</p> <p><i>Esercizi scapolari:</i> soffermarsi sulla stabilizzazione attiva dei muscoli romboidi e scapolari.</p>
<p><b>Da 2 mesi</b></p>	  <p>Esercizi con resistenze elastiche progressive</p>  Non insistere sulle rotazioni.	  <p>Esercizi per aumentare gradualmente il tono muscolare sia nei gesti quotidiani che nel gesto specifico sportivo.</p> <p>Raggiungimento dell'articolari� completa su tutti i piani dello spazio.</p>	

Come leggere il protocollo:



fisioterapista



paziente



insieme fisioterapista e paziente