

www.studioterapico.it

Manuale per il trattamento riabilitativo della spalla.

ESERCIZI DOMICILIARI.

La mobilità e la forza rappresentano due requisiti fondamentali per il recupero della finzionalit della spalla. Solo con una buona mobilità si può raggiongere uno sviluppo ottimale della forza; al tempo stesso il movimento completo è indice di minor dolore. E' compito del fisioterapista indicare al paziente quli esercizi svolgere, in relazione alla patologia ed alla tempistica.

Gli esercizi che seguono sono suddivisi per gruppi, in relazione all'obiettivo da raggiungere:

MOBILITA': rappresenta la capacità di muovere il braccio in tutte le direzioni e con la maggiore ampiezza possibile.

ESERCIZI ISOMETRICI: permettono un allenamento della forza, senza spostamento del segmento interessato, si utilizzano nelle prime fasi.

ESERCIZI CON ELASTICI: sono specifici e fondamentali per il recupero graduale della forza dei gruppi muscolari interessati alla patologia.

Tutti gli esercizi per lo sviluppo della forza devno essere eseguiti in assenza di dolore.

E' opportuno che i pazienti seguano l'iter riabilitativo stabiliti. L'esecuzione degli esercizi proposti in questo manuale non deve essere considerata una perdita di tempo, bensì un valido aiuto per ottenere il miglior risultato.



PENDOLO

- 1 In Piedi.
- 2 In decupito prono.

L'arto superiore deve essere completamente rilassato. Si devono compiere movimenti di oscillazione o circonduzione, lenti e di piccola ampiezza, favoriti dall'azione di un peso di 1 2- kg, impugnato o fissato al polso per 3 - 5 minuti







ELEVAZIONE ANTERIORE

Distesi con le ginocchia flesse e i piedi in appoggio.

Con le mani incrociate, aiutare nell'elevazione. Giunti alla massima elevazione possibile attendere 3/5 secondi.

Ritornare alla posizione di partenza con le mani al petto. Ripetere per dieci volte. 2



ELEVAZIONE ANTERIORE

Con l'aiuto di un bastone impugnato con le mani vicine, elevare il braccio fino alla massima ampiezza possibile, mantenere la posizione per 3 - 5 secondi.

Ripetere 10 volte. Distanziare l'impugnatura gradualmente.









ELEVAZIONE ANTERIORE

Distesi con le ginocchia flesse e i piedi in appoggio.

Con l'aiuto del bastone spingere in elevazione l'articolazione superiore interessata nella massima ampiezza possibile. Mantenere la posizione per 3-5 secondi.

Ritornare poi alla posizione di braccia avanti.

Ripetere 10 volte.



ELEVAZIONE ANTERIORE

In piedi o seduto rivolto verso il tavolo.

Distendere il braccio facendo scivolare la mano sulla superficie d'apposggio.

Mantenere la posizione per 3 - 5 secondi.

Ripetere per 10 volte.

L'esercizio può essere svolto anche da seduti.





ROTAZIONE ESTERNA INTERNA

Distesi con le ginocchia flesse e i piedi in appoggio.

Mani incrociate dietro la nuca. Allontanare i gomiti facendoli cadere lentamente. Attendere 3 - 5 secondi.

Successivamente avvicinare i gomiti e mantenere la posizione per 3 - 5 secondi.

Ripetere 10 volte.







ROTAZIONE ESTERNA INTERNA

Distesi con le ginocchia flesse e i piedi in appoggio.

Con i gomiti flessi a 90° e l'impugnatura larga, lasciare cadere le braccia in extrarotazione fino alla massima ampiezza possibile. Mantenere la posizione per 3-5 secondi.

Riportare il bastone sul petto. Ripetere per 10 volte.





8

ROTAZIONE ESTERNA

Distesi con le ginocchia flesse e i piedi in appoggio.

Gomito aderente al corpo, flesso a 90°. Con l'aiuto del bastone, portare il braccio interessato in rotazione esterna. Manenere per 3-5 secondi e ritornare in posizione di partenza. Ripetere per 10 volte.



ESTENSIONE

Distesi con le ginocchia flesse e i piedi in appoggio.

Con i gomiti flessi a 90° e l'impugnatura larga, lasciare cadere le braccia in extrarotazione fino alla massima ampiezza possibile. Mantenere la posizione per 3-5 secondi.

Riportare il bastone sul petto. Ripetere per 10 volte.









ROTAZIONE INTERNA

Sdraiato in decubito prono. Posizionare la mano dietro la schiena, impugnare la cintura degli indumanti.

Lasciare cadere lentamente il gomito verso il basso.

Mantenere la posizione per 3-5 secondi.

Ripetere per 10 volte.



ABDUZIONE



In piedi impugnando un bastone con le mani distanti fra loro. Con la spinta del braccio opposto elevare lateralmente il braccio contro laterale.

Mantenere la posizione per 3-5 secondi.

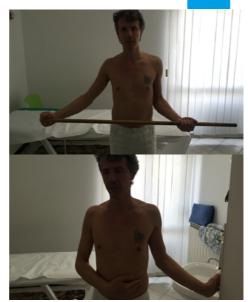
Ripetere 10 volte.





In piedi, con il fianco in appoggio allo stipite di una porta, gomito lungo il fianco e flesso a 90°.

Con la spinta del bastone si favorisce il movimento di rotazione esterna. Il braccio interessato non deve allontanarsi dal fianco. L'allungamento può essere ottenuto mantenento la mano in appoggio allo stipite e ruotando il busto

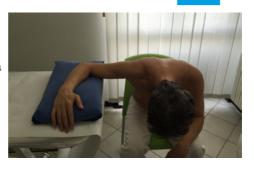


ROTAZIONE ESTERNA DA BRACCIO ADDOTTO

Esercizio da svolgere da seduto con l'articolazione appoggiata su un tavolo.

Dopo aver posto il gomito flesso alla stessa altezza della spalla, inclinare il busto avanti. Così facendo si eseguirà una extrarotazione della spalla. Raggiunta la massima posizione possibile, mantenere per 3-5 secondi.

Ripetere per 10 volte.





Dopo aver impugnato un asciugamano, il braccio interessato viene trascinato dal controlaterale verso il lato opposto.
Raggiunta la massima posizione possibile, mantenere 3 - 5 secondi. Ripetere per 10 volte.



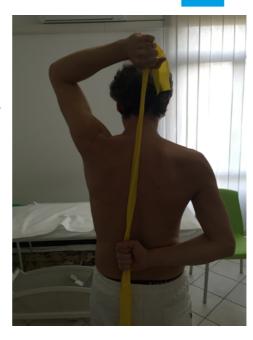
INTRAROTAZIONE

15

Dopo aver impugnato un asciugamano il braccio interessato viene trascinato verso l'alto lungo la schiena.

Raggiunta la massima posizione possibile mantenere per 3 -5 secondi.

Ripetere 10 volte.





Dopo aver impugnato un asciugamano il braccio interessato viene trascinato verso di sè.

Raggiunta la massima posizione possibile mantenere per 3 -5 secondi.

Ripetere 10 volte.



17

INTRAROTAZIONE

Distesi sullo stesso fianco del braccio interessato, gomito flesso a 90°. Con la mano controlaterarle impugnare il polso e spingere lentamente verso il lettino.

Raggiunta la massima posizione possibile mantenere per 3 -5 secondi. Ripetere 10 volte.



ANTEPOSIZIONE ALLA PARETE

In piedi, fronte rivolta alla parete o allo stipite di una porta, gambe divaricate, porre la mano sulla parete e farla scivolare gradualmente verso l'altro. Con la mano controlaterale aiutarsi tirando, allo scopo di aumentare la pressione del corpo verso la parete.

Raggiunta la massima posizione possibile mantenere per 3 -5 secondi. Ripetere 10 volte.





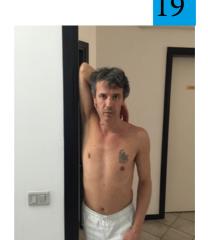
In piedi, fianco alla parete porre le gambe divaricate. Porre la mano slla parete e farla scivolare gradualmente verso l'alto.

Raggiunta la massima posizione possibile mantenere per 3 -5 secondi. Ripetere 10 volte.



ABDUZIONE ALLA PARETE

A GOMITO FLESSO. Per favorire una maggiore adduzione lo stesso esercizio può essere eseguito a gomito flesso con il supporto di un cuscino.



ROTAZIONE INTERNA ALLA PARETE

In piedi schiena rivolta alla parete. Con la mano del braccio interessato agganciarsi allo spigolo della parete o allo stipite della porta. Spostarsi lateralmente (verso destra per il braccio destro, verso sinistra per il braccio sinistro.)

Raggiunto il massimo spostamento laterale possibile, incrementare la rotazione piegando le ginocchia e scivolando con la schiena sulla parete. mantenere

PIROVANO

www.studioterapico.it

per 3 -5 secondi. Ripetere 10 volte.

20

ROTAZIONE ESTERNA ALLA PARETE

In piedi, fronte rivolta alla parete, gomito lungo il fianco e flesso a 90°.

Appoggiare la mano del braccio interessato alla parete.

Con la mano controlaterale, fissare il gomito al fianco. Ruotare il corpo dal lato opposto per incrementare la rotazione esterna. Raggiunta la massima posizione possibile mantenere per 3 -5 secondi. Ripetere per 10 volte.

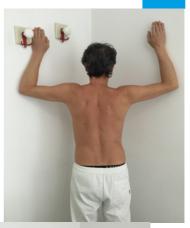


STRETCHING DEL PETTORALE BILATERALE SINGOLO BRACCIO

In piedi, fronte rivolta alla parete, gomito lungo il fianco e flesso a 90°.

Appoggiare la mano del braccio interessato alla parete.

Con la mano controlaterale, fissare il gomito al fianco. Ruotare il corpo dal lato opposto per incrementare la rotazione esterna. Raggiunta la massima posizione possibile mantenere per 3 -5 secondi. Ripetere per 10 volte.







MUSCOLI STABILIZZATORI G/O

Seduti con le braccia tese, mani in appoggio al sostegno. Imprimere una spinta contro il piano d'appoggio. Mantenere la spinta per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.



GRAN PETTORALE

Seduti con gli arti superiori distesi lungo i fianchi, leggermente in avanti.

Imprimere una spinta verso il basso come nel tentativo di allungare le braccia.

Mantenere la spinta per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.



GRAN DORSALE

Seduti con gli arti superiori distesi lungo i fianchi, leggermente indietro. Imprimere una spinta verso il basso come nel tentativo di allungare le braccia.

Mantenere la spinta per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.



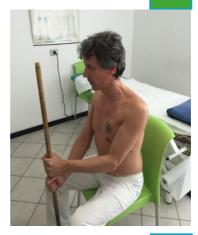


www.studioterapico.it

2

Seduti con i gomiti ai fianchi, flessi, impugnare un bastone che poggia al suolo.

Imprimere una spinta verso il bassoe per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.



MOVIMENTO DI ABDUZIONE

5

Si esegue in 3 fasi. inizialmente si imprime una spinta ad arti superiori tesi verso il basso, successivamente si assogia la rotazione esterna, in contemporanea a questi movimenti si esegue l'abduzione.









MUSCOLI ROTATORI ESTERNI

in piedi fronte rivolta ad una parete, gomito aderente al fianco e flesso a 90°. Dopo aver appoggiato a superficie esterna dell'avambraccio alla parete, imprimere una spinta verso l'esterno per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.



MUSCOLI ROTATORI INTERNI

in piedi fronte rivolta ad una parete, gomito aderente al fianco e flesso a 90°. Dopo aver appoggiato a superficie interna dell'avambraccio alla parete, imprimere una spinta verso l'esterno per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.



DELTOIDE ANTERIORE

in piedi fronte rivolta ad una parete, gomito lungo il fianco e flesso a 90°. Appoggiare il pugno alla parete ed imprimere una spinta in avanti per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.





DELTOIDE POSTERIORE

in piedi fronte rivolta ad una parete, gomito lungo il fianco e flesso a 90°. Appoggiare il gomito alla parete ed imprimere una spinta verso dietro per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.



DELTOIDE FASCI MEDI

in piedi braccio disteso lungo il corpo e gomito flesso a 90°. Appoggiare l'avambraccio alla parete ed imprimere una spinta verso l'esterno per 3/5 secondi, rilassare e ripetere per 10 volte.



SOTTOSCAPOLARE

in piedi gomito flesso a 90°, mano in appoggio all'addome con l'interposizione di un asciugamano.

Premere contro l'asciugamano per 3/5 secondi, mantenendo il gomito sempre in avanti. Rilassare e ripetere per 10 volte.





in piedi schiena rivolta alla parete, mano deitro la schiena. Interporre un oggetto tra la mano e la parete. Premere contro l'oggetto manentenedo la pressione per 3/5 secondi. Rilassare e ripetere per 10 volte.



SOTTOSCAPOLARE

Distesi in decubito prono con la mano dietro la schiena. Distanziare la mano dalla schiena e tenerla sospesa per 3/5 secondi, Rilassare e ripetere per 10 volte.

* Successivamente si può eseguire lo stesso impugnando un peso (1 - 2 kg)





in piedi di fronte la parete, arti superiori distesi in appoggio alla stessa con l'interposizione di un oggetto, spingere contro la parete per 10 secondi, ripetere complessivamente per 10 volte. Per diversificare l'impegno muscolare la spinta può essere eseguita con un singolo braccio sia frontalmente che lateralmente.



DENTATO ANTERIORE IN 3 POSIZIONE

15

Distesi in decubito prono arto superiore teso, posto fuori dal lettino. Interporre un oggetto tra il pavimento e la mano.

Premere verso il pavimento, mantenere la spinta per 3/5 secondi. Ripetere complessivamente per 10 volte.

Il braccio può essere inclinato in avanti o indietro rispetto alla perpendicolare per diversificare l'esercizio.









Distesi in decubito prono mantenere gli arti superiori sospesi con i gomiti a novanta gradi, pollici rivolti verso l'altro per 3/5 secondi. Rilassare tornando lentamente alla posizione di partenza. Ripetere complessivamente 10 volte.



MUSCOLI STABILIZZATORI DELLA SCAPOLA

17

Distesi in decubito prono arti superiori lungo i fianchi. Sollevare e mantenere sospese le braccia per 3/5 secondi. Rilassare tornando lentamente alla posizione di partenza. Ripetere complessivamente 10 volte.









MUSCOLI STABILIZZATORI DELLA SCAPOLA

in piedi fronte, SCHIENA RIVOLTA ALL'ANGOLO DI UN MURO, SPALLE ABDOTTE A 45°, GOMITI IN APPOGGIO ALLE PARETI E CORPO INCLINATO INDIETRO.

Spintere i gomiti contro le parete i portare il busto in avanti.

Mantenere la posizione per 3/5 secondi. Ripetere per 10 volte.



MUSCOLI STABILIZZATORI DELLA SCAPOLA

19

In piedi con arto superiore lungo il fianco e mano in appoggio su un tavolo o una scrivania con il reclutamento dei muscoli. Spingere il braccio contro la resistenza. Mantenere la posizione per 3/5 secondi. Ripetere per 10 volte.





MUSCOLI STABILIZZATORI DELLA SCAPOLA

In piedi, gomiti ai fianchi e flessi a 90° ed elastico impugnato a due mani.

Avvicinare le scapole tra loreo mettendo così in tensione l'elastico.

Mantenere la posizione per 3/5 secondi, ripetere 10 volte.



ROMBOIDI TRAPEZIO MEDIO

2

In piedi con fronte rivolta ad un supporto dove verrà fissato l'elastico. L'elastico è impugnato a due mani e l'esercizio eseguito in 3 diverse modalità:

- 1:) BRACCIA TESE: Trazionare l'elastico verso di se, raggiunta l'altezza dei fianchi, avvicinare le scapole tra loro.
- 2:) GOMITI FLESSI
- 3:) GOMITI FLESSI E ABDOTTI A 45°





ROTATORI INTERNI

Gomito flesso a 90° con asciugamano tra il braccio e il fianco.

Portare la mano verso l'addome, ritornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



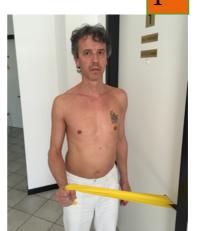
ROTATORI ESTERNI

Gomito flesso a 90° con asciugamano tra il braccio e il fianco.

Allontanare la mano dall'addome e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



DELTOIDE POSTERIORE

In piedi, fronte alla porta, gambe divaricate sagittalmente per una maggiore stabilità. Con il braccio teso, trazionare l'elastico portando la mano fino al fianco, ritornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.





GRAN PETTORALE E GRAN DORSALE

In piedi con fianco rivolto alla porta. Impugnare l'elastico con il braccio teso aperto lateralmente.

Trazionare l'elastico portando la mano fino al fianco.

Ritornare alla posizione di partenza con elastico sempre in leggera tensione. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



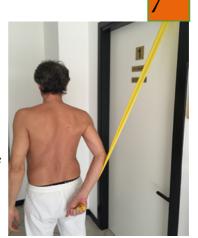
GRAN DORSALE

In piedi fianco rivolto alla porta. Impugnare l'elastico con il braccio teso aperto lateralmente. Trazionare l'elastico portando la mano leggermente dietro la schiena.

Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



GRAN PETTORALE FASCI OBLIQUI

In piedi di lato alla porta.

Impugnare l'elastico con l'arto superiore teso aperto lateralmente.

Treazionare l'elastico portando la mano leggermente davanti al corpo, ritornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.





GRAN PETTORALE FASCI SUPERIORI

In piedi di lato ala porta.

Impugnare l'elastico con l'arto disteso in avanti posto all'altezza della spalla.

Trazionare l'elastico in direzione della lina mediana del corpo.(Allontanando la mano dalla porta)

Ritornare alla posizione di partenza con elastico sempre in leggera tensione. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



SOVRASPINOSO

Impugnare l'elastico con l'arto teso. intratuotato e anteposto di 30° circa. Sollevarlo verso l'alto senza oltrepassare l'altezza delle spalle.

Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



DELTOIDE ANTERIORE

Dopo aver fissato sotto al piede un'estremità dell'elastico, impugnarlo con gomito flesso a 90°. Trazionare l'elastico verso l'alto e ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.





DELTOIDE ANTERIORE

Dopo aver fissato l'elastico alla porta, partendo da gomito flesso, distendere l'arto avanti contro la resistenza dell'elastico. Ritornare alla posizione di partenza con elastico sempre in leggera tensione. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.

E' importante non distendere completamente il gomito



DELTOIDE ANTERIORE

Distesi in decupito supino, ginocchia flesse e piedi appoggiati.

Partendo da gomito flesso, dopo aver impugnato un manubrio pesante, distendere il braccio verso l'alto. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



DELTOIDE POSTERIORE

Distesi in decubito prono. Partendo conil gomito disteso, dopo aver impugnato un manubrio pesante, flettere il gomito ed estendere il braccio verso l'altro. ritornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.





DELTOIDE FASCI MEDI

Dopo aver fissato sotto al piede una estremità dell'elastico, impugnarlo con il braccio teso. Sollevare lentamente l'alrto senza oltrepassare l'altezza della spalla. Ritornare alla posizione di partenza con elastico sempre in leggera tensione. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.

E' importante non distendere completamente il gomito



CAPO LUNGO DEL BICIPITE

Impugnare l'elastico con l'arto disteso dietro. Trazionare l'elastico in avanti. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



TRAPEZIO FASCI SUPERIORI

Dopo averi fissato l'elastico sotto il piede ed averlo bloccato alla spalla, compiere dei movimenti di elevazione della scapola con successivo ritorno alla posizione di partenza o delle circonduzioni in una o in entrambe le direzioni.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.





DENTATO ANTERIORE

Impugnare l'elastico con entrambe le mani. SPingere braccia avanti come nel tentativo di allungarle, mantenere per qualche secondo e poi ritornare alla posizione di partenza. Per diversificare l'impegno muscolare il braccio può essere inclinato verso il basso o verso l'alto rispetto all'orizzonete.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.

E' importante non distendere



DENTATO ANTERIORE

Distesi in decubito supino, partendo da braccio teso e spalla a contatto della superficie di appoggio, dopo aver impugnato un manubrio pesante, allungare il braccio verso l'alto, distanziando leggermente la spalla dalla superficie di appoggio.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



PICCOLO ROTONDO

Braccio abdotto lateralmente con gomito flesso a 90°. Impugnare l'elastico e trazionarlo in rotazione esterna. Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.





SOTTOSCAPOLARE

Braccio abdotto laterlamenteo con gomito flesso a 90°. Trazionare l'elastico in rotazione interna. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.

E' importante non distendere completamente il gomito



ROTATORI ESTERNI

Da seduto in appoggio, impugnare l'elastico con il braccio abdotto al'altezza della spalla e il gomito flesso a 90°. Trazionare l'elastico in rotazione esterna. Ritornare alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



ROTATORI INTERNI

Da seduto in appoggio, impugnare l'elastico con il braccio abdotto all'altezza della spalla e il gomito flesso a 90°. Trazionare l'elastico in rotaizione interna e ritornare alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Dopo una breve pausa eseguire altre 2 serie da 10.



