Spalla conservativa NO TUTORE

Dott. Massimo Brignolo
chirurgia della spalla
massimobrignolo.com

Protocollo di fisioterapia

Cognome Nome

Data intervento

Fisioterapista

La presa in carico del paziente per il trattamento riabilitativo potrà essere associata a un programma infiltrativo. Le infiltrazioni devono essere effettuate come da prescrizione dello specialista.

Iniziare con massoterapia decontratturante da seduto (muscoli trapezio, deltoide, elevatore di scapola, romboidi, nucali e del collo). Lavorare sul ripristino della simmetria del corpo e sul riequilibrio posturale di bacino, spalle, scapole e testa.	Recupero del *centraggio della testa omerale* mediante: • Abbassamento del soffitto spalla (rilassare i muscoli sospensori di spalla). • Stabilizzazione della scapola (non usare pesi ma *solo elastici* con moderate resistenze e al di sotto del mento).	Allungamento del trapezio, dei muscoli nucali e del collo. Esercizi per migliorare il reclutamento dei muscoli romboidi e scapolari.

Sempre richieste riabilitative con *leve favorevoli*. Mano sempre al di sotto della testa e gomito piegato.

Spiegare al paziente gesti sempre più ergonomici eliminando quelli usuranti:
- non puntellarsi su braccioli di sedie o di auto
- non sostenere carichi a gomiti tesi e ridurre le azioni a gomito teso al di sopra della testa e di lato.

Con il paziente usare strategie ottimali anche con l'uso di supporti ortopedici facilitanti:
- impugnature con leve più lunghe
- reggiseni allacciati anteriormente
- calzascarpe.

Come leggere il protocollo:

fisioterapista paziente insieme fisioterapista e paziente