Riparazione artroscopica cuffia dei rotatori

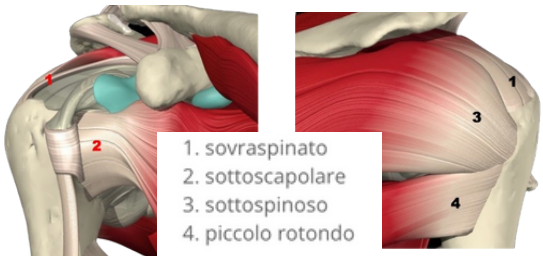
Dott. Massimo Brignolo
chirurgia della spalla
massimobrignolo.com

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°

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

Notte 4-6^ settimana	Cuscino medio sostegno gomito-avambraccio	Ghiaccio: 5-8 minuti 3 volte al giorno	
A 2 settimane: inizio riabilitazione	Massoterapia (trapezio, deltoide, elevatore della scapola, romboidi, muscoli nucali e del collo). Muovere attivamente collo, gomito, polso, dita.	*Esercizi scapolari:* abbassare e basculare le scapole verso la colonna. Riequilibrio posturale di testa, spalle, scapole, bacino.	Esercizi di consapevolezza rinforzare la *nuova memoria* delle spalle: spalle basse e bene aperte. Testa in asse con tratto cervicale in posizione fisiologica.

Come leggere il protocollo:

fisioterapista paziente insieme fisioterapista e paziente

Riparazione artroscopica cuffia dei rotatori

Protocollo di fisioterapia

Dott. Massimo Brignolo
chirurgia della spalla
massimobrignolo.com

Dalla 4^ settimana: inizio reclutamento muscoli della cuffia	Muovere la spalla delicatamente e senza dolore con il braccio vicino al corpo a livello dell'addome (confort zone).	Rotazioni Interna: il paziente seduto e flesso in avanti porta con garbo la mano al gluteo. Esterna: il paziente seduto con palmo in alto e gomito a 90°, fare scivolare il dorso della mano su un piano inclinato. Da seduto descrivere cerchi concentrici e traiettorie con mano che scivola su un asse inclinato tra tavolo e cosce del paziente.
	A paziente supino abdurre, flettere e ruotare (internamente ed esternamente) la spalla, *garbatamente e senza dolore.* Spalla bassa e scapola bene aderente al lettino.	Esercizio dello stipite. 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.
Dalla 6^ settimana	Continuare massoterapia per sospensori della spalla. Raggiungimento della libertà articolare completa.	Esercizi posturali di memoria della spalla. Migliorare il reclutamento della cuffia su tutti i piani. Sempre con richieste a gomito piegato, controllando i compensi (trapezio, deltoide, elevatore della scapola). *Non lavorare sullo spazio sopra la testa.* Esercizi per il *centraggio della testa omerale* (lavorare sui meccanismi scapolari a spalla bassa e bene aperta).
Dalla 12^ settimana	Esercizi con elastici mantenendo ancora il *braccio al di sotto della testa* (in palestra e nella vita quotidiana).	Lavorare sulla corretta sinergia cuffia/deltoide. Lavorare sul gesto specifico del paziente sia sportivo che lavorativo *senza pesi e senza evocare dolore.*
Dal 5^ mese	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.	Attenzione sempre al compenso di trapezio e deltoide e all'instaurarsi di impingement dinamico.

Come leggere il protocollo:

fisioterapista paziente insieme fisioterapista e paziente

Per chiarimenti sul protocollo scrivere a Orietta Perotto, FKT 339 8812993

designed by Liana Zorzi