Instabilità di spalla (CONSERVATIVA)

Protocollo di fisioterapia NO TUTORE

Dott. Massimo Brignolo
chirurgia della spalla
massimobrignolo.com

Cognome Nome

Data intervento

Fisioterapista

Iniziare subito con massoterapia decontratturante con paziente 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.	
Movimenti della testa in rotazione e lateroflessione ed esercizi di allungamento dei muscoli sospensori di spalla.	Esercizi scapolari. Abbassare e basculare le scapole verso la colonna. Rinforzo dei muscoli romboidi e scapolari per il raggiungimento di una buona stabilizzazione (lavorare soprattutto sul meccanismo di controbilanciamento scapolare).	Esercizi di consapevolezza (mantenere sempre spalle basse, bene aperte, testa in asse con tratto cervicale in posizione fisiologica). Rinforzare sempre questa *nuova memoria* delle spalle.	Lavorare sul *centraggio della testa omerale* con il controllo dei compensi di trapezio ed elevatore di scapola. Esercizi con elastici a resistenza progressiva per il recupero del gesto specifico sia sportivo che lavorativo. Attenzione sempre ai compensi).

Programmare visita di controllo con l'ortopedico curante a 3 mesi dall'inizio del protocollo

Come leggere il protocollo:

fisioterapista paziente insieme fisioterapista e paziente