Latarjet

Protocollo di fisioterapia

Dott. Massimo Brignolo
chirurgia della spalla
massimobrignolo.com

Cognome Nome

Data intervento

Fisioterapista

PER 3 SETTIMANE: TUTORE IN ROTAZIONE NEUTRA IN ABDUZIONE A 10°.

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

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

*Metti un X quando hai fatto i controlli

<table>
<tr><td>3^-6^ settimana</td><td colspan="3">Tutore reggibraccio di riposo. Tenere il cuscino bene sul fianco per garantire che i tessuti riparati guariscano nella posizione corretta.</td></tr>
<tr><td>3^ settimana: inizio riabilitazione</td><td>Massoterapia da seduto ai muscoli trapezio, deltoide, elevatore di scapola, muscoli nucali e del collo.

Muovere attivamente gomito, collo, polso, dita. Allungamento dei muscoli nucali del collo, trapezio ed elevatore di scapola.</td><td>Mobilizzazione passiva con paziente supino, senza evocazione di dolore.

Riequilibrio posturale (bacino spalle scapole testa). Esercizi di consapevolezza (mantenere spalle basse bene aperte testa in asse con tratto cervicale in posizione fisiologica).

Rinforzare questa nuova memoria delle spalle.</td><td>Iniziare cautamente il reclutamento dei muscoli della spalla con braccio al di sotto del mento a gomito piegato, inserendo i corretti meccanismi scapolari (comfort zone).

Presa di sicurezza e di fiducia della nuova spalla con esercizi propriocettivi ad occhi chiusi.

Esercizi scapolari: soffermarsi sulla stabilizzazione attiva dei muscoli romboidi e scapolari.</td></tr>
<tr><td>Da 2 mesi</td><td>Esercizi con resistenze elastiche progressive

Non insistere sulle rotazioni.</td><td colspan="2">Esercizi per aumentare gradualmente il tono muscolare sia nei gesti quotidiani che nel gesto specifico sportivo.

Raggiungimento dell'articolarità completa su tutti i piani dello spazio.</td></tr>
</table>

Come leggere il protocollo:

fisioterapista paziente insieme fisioterapista e paziente