Capsuloplastica artroscopica

Protocollo di fisioterapia

Dott. Massimo Brignolo
chirurgia della spalla
massimobrignolo.com

Cognome Nome

Data intervento

Fisioterapista

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

- ☐ A 35-40 GIORNI
- ☐ A 3 MESI
- ☐ A 6 MESI
- ☐ A 1 ANNO

*Metti un X quando hai fatto i controlli

PER 3 SETTIMANE: TUTORE IN ROTAZIONE NEUTRA IN ABDUZIONE A 10°.
TENERE IL CUSCINO BENE SUL FIANCO PER GARANTIRE CHE I TESSUTI RIPARATI GUARISCANO NELLA POSIZIONE CORRETTA.

Prima settimana	Muovere attivamente collo, gomito, polso, dita. Allungamento del trapezio, dei muscoli nucali e del collo.	Valutare il paziente e se è necessario lavorare sulla simmetria delle spalle, sul rilassamento dei muscoli sospensori di spalla mediante massoterapia di trapezio, elevatore di scapola, muscoli scapolari,nucali e del collo.	
Dal primo mese	In questa fase la spalla deve mantenersi un po' rigida.	Raggiungimento di tutti gli spazi articolari *senza elastici e senza pesi*.	Presa di sicurezza e di fiducia della nuova spalla con esercizi propriocettivi ad occhi chiusi.
Dal secondo mese	Esercizi con aumento progressivo del reclutamento dei muscoli della spalla su tutti i piani. Non lavorare ancora sullo spazio sopra la testa e sempre a gomito piegato.	Mantenere sempre il *centraggio statico e dinamico della testa omerale.* Controllo dei compensi di trapezio, elevatore di scapola e muscoli nucali.	Esercizi scapolari (soffermarsi sulla stabilizzazione dei muscoli romboidi e scapolari).
Dal terzo mese	Non forzare mai le rotazioni!	Aumento del reclutamento con esercizi effettuati con braccio al di sotto del capo da seduti e in piedi.	

Come leggere il protocollo:

 fisioterapista  paziente  insieme fisioterapista e paziente