

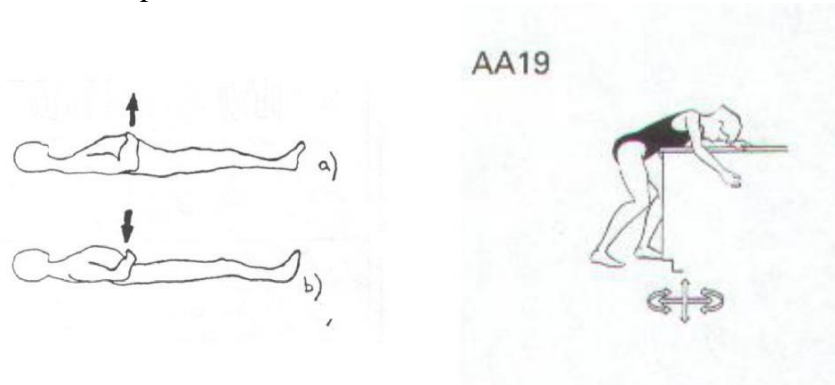


DR GIUSEPPE SFORZA
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Intervento di decompressione subacromiale per sindrome da impingement associata a rottura della cuffia dei rotatori di piccola entità senza retrazioni (riparata mediante sutura artroscopica o tecnica mini-open)

Periodo preoperatorio:

- Esercizi di respirazione diaframmatici,
- Esercizi pendolari di Codman,



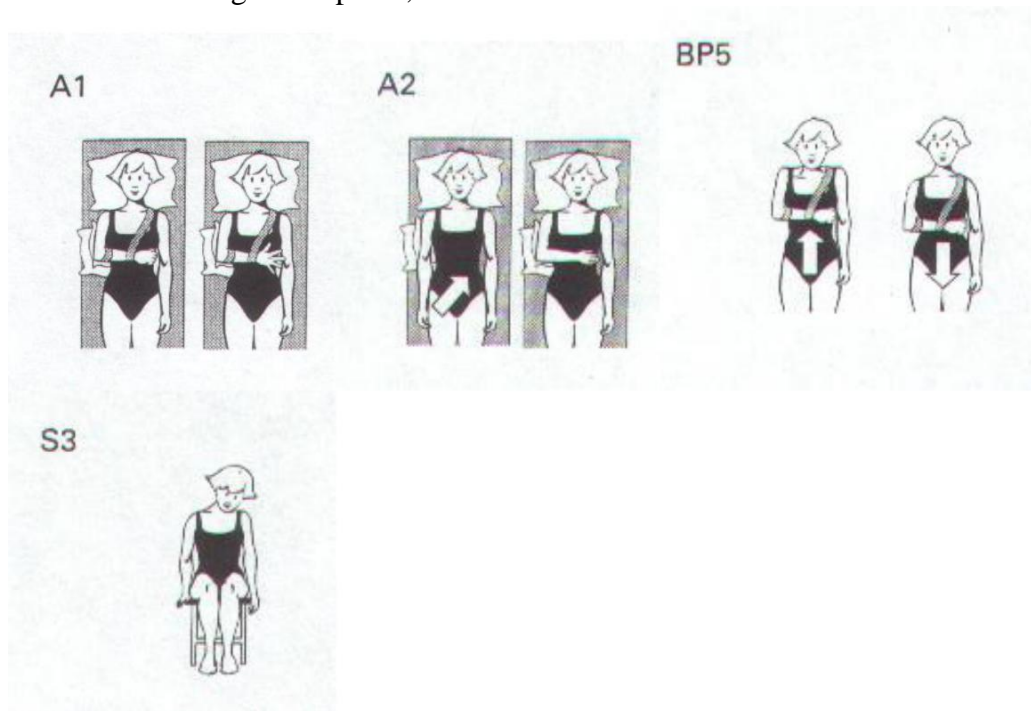
Periodo postoperatorio:

Gli esercizi descritti vanno ripetuti 3 volte al giorno in serie da 10 ripetizioni.

Il tutore meglio se in modica abduzione (circa 20 gradi) va indossato per 3 settimane.

1° giorno:

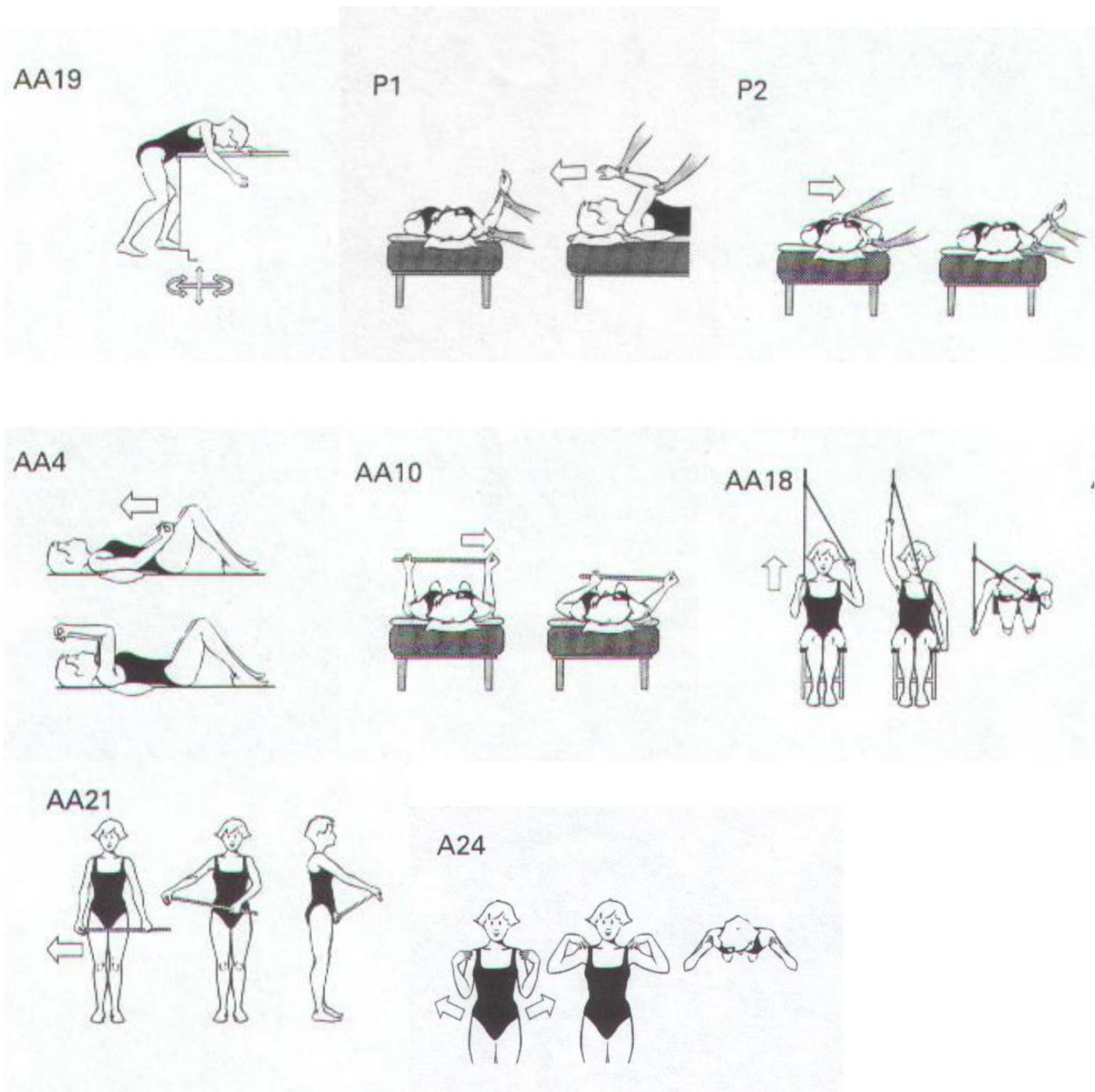
- Applicare ghiaccio in loco (per i primi 3 giorni),
- Movimenti di pompa manuale e di flesso-estensione del gomito slacciando il tutore,
- Movimenti di elevazione e depressione del cingolo scapolare e di ante e retropulsione della spalla a tutore indossato,
- Autostretching del trapezio,



2° giorno-3° settimana:

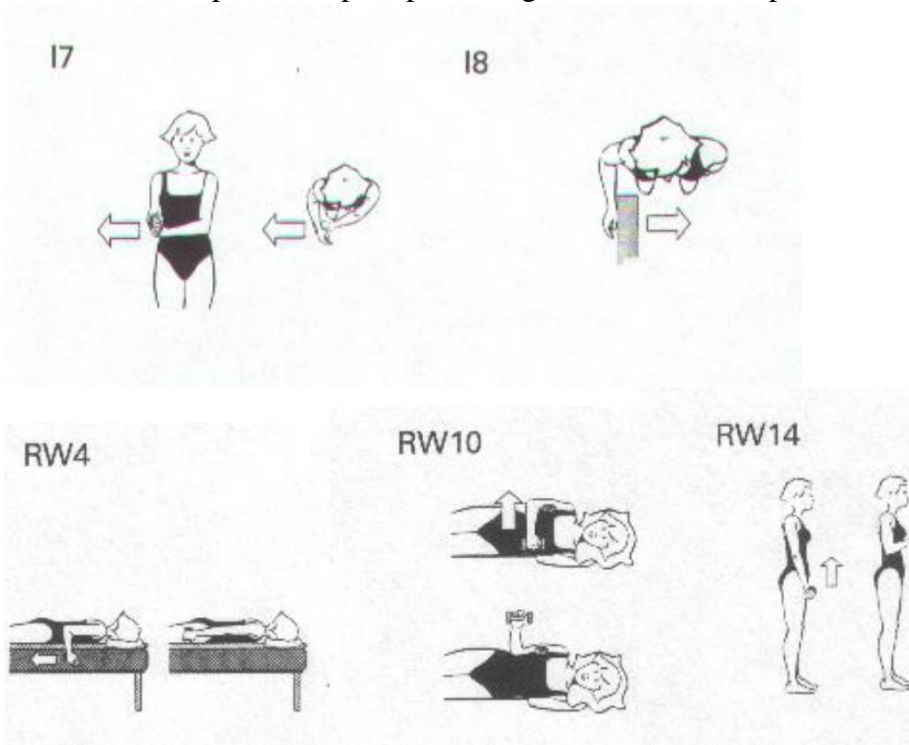
oltre ai precedenti esercizi iniziare:

- Movimenti pendolari di Codman,
- Esercizi di mobilizzazione passiva,
- Esercizi di mobilizzazione assistita con carrucola e bastoncino limitando la flessione a 90 gradi e l'intrarotazione a 0 gradi per le prime 3 settimane,
- L'extrarotazione è consentita in funzione della tolleranza al dolore,



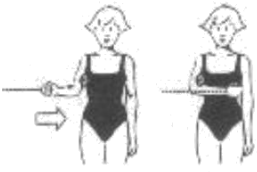
3°-6° settimana:

- Esercizi di rinforzo muscolare isometrico in intra ed extrarotazione a 0 e 90 gradi di abduzione,
- Esercizi di rinforzo muscolare eccentrico ed isotonico nelle stesse direzioni,
- Esercizi di mobilizzazione attiva,
- Rinforzo muscolare con bande elastiche del deltoide, extrarotatori e dei restanti muscoli periscapolari,
- Esercizi per il recupero per il range di movimento e per il rinforzo in piscina,

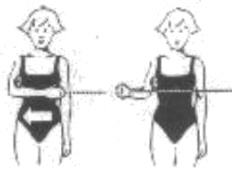


(senza peso!)

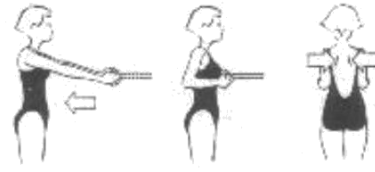
RE11



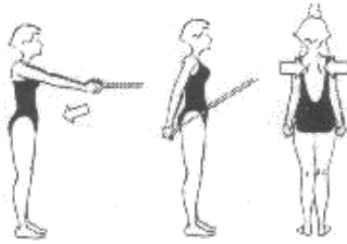
RE12



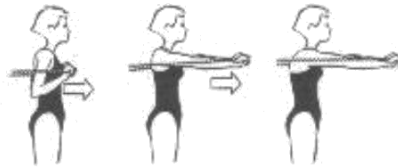
RE14



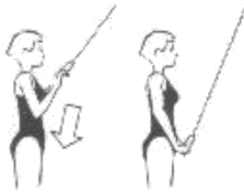
RE15



RE16

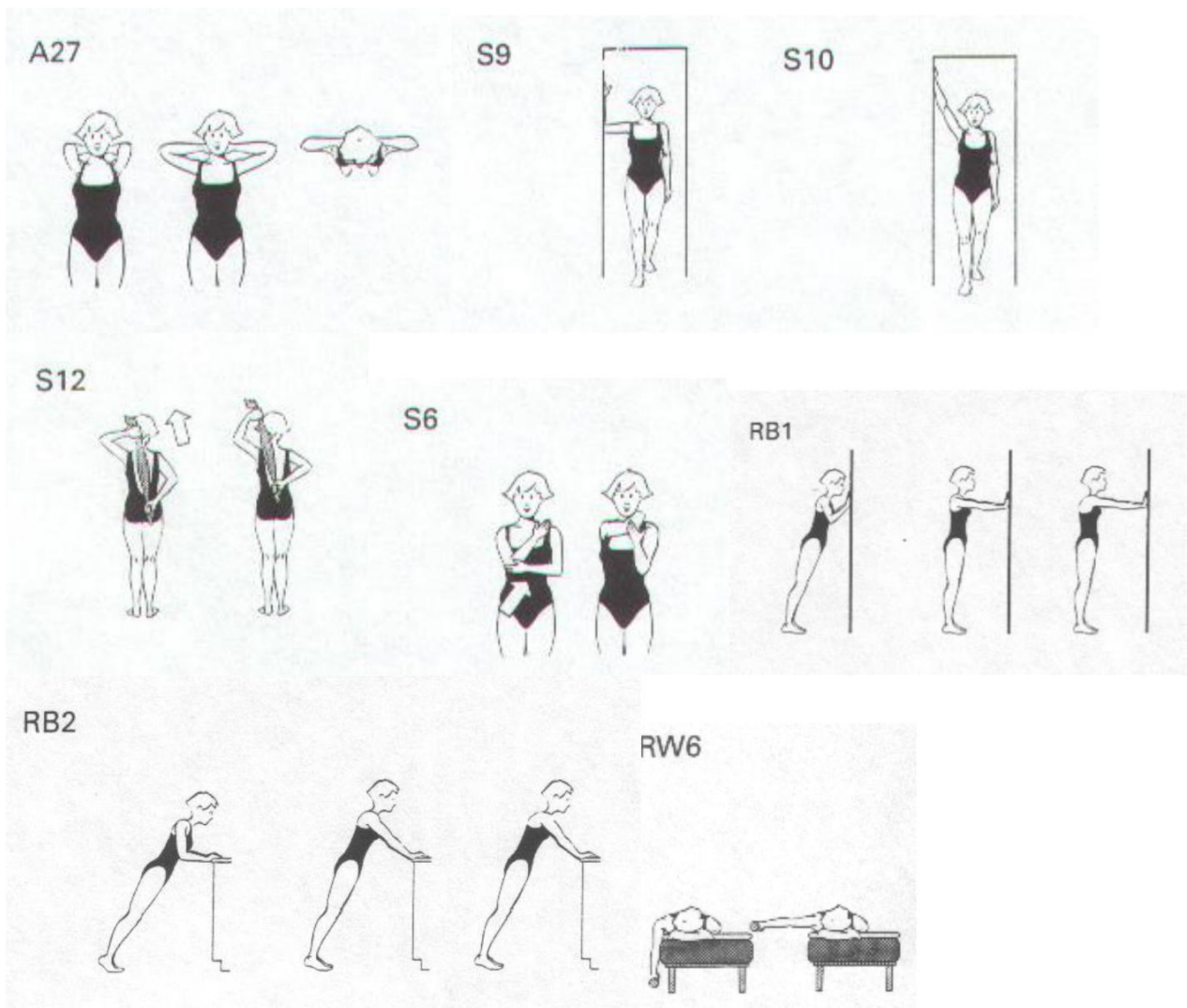


RE27



6°-12° settimana:

- Esercizi di autostretching iniziando dai muscoli extrarotatori e proseguendo con gli altri gruppi muscolari,
- Evitare i movimenti ai gradi estremi di: elevazione e abduzione,
- Proseguire esercizi di rinforzo con bande elastiche e pesi per i muscoli stabilizzatori e depressori della scapola, focalizzando l'attenzione sul dentato anteriore, trapezio medio ed inferiore,
- Esercizi di coordinazione del ritmo scapolo-omerale simmetrici e asimmetrici (è consentito il nuoto), iniziare esercizi pliometrici,
- Atleti lanciatori: iniziare gradualmente l'allenamento al lancio,



C6



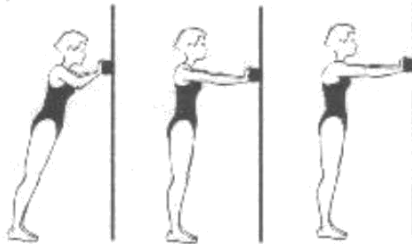
C11



C13



C17



C19



12° settimana in poi:

- Ripresa delle normali attività quotidiane e dell'attività sportiva gradualmente.

Durante l'esecuzione degli esercizi è opportuno evitare manovre in forzata elevazione o abduzione che sollecitino l'area d'impingement e le manovre in intrarotazione forzata per le prime 6 settimane. E' opportuno evitare di sollevare pesi oltre il piano scapolare per i primi 4 mesi dopo l'intervento e fino a quando la muscolatura della cuffia dei rotatori non sia stata significativamente rinforzata.

I controlli clinici sono previsti a circa 1 settimana dall'intervento, a 3 settimane, a 6 settimane, a 3 mesi ed a 6 mesi dall'intervento.