

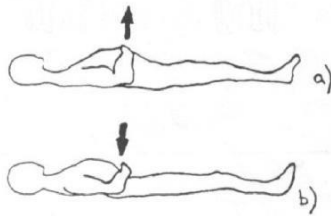


DR GIUSEPPE SFORZA
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

**Intervento di decompressione subacromiale
per sindrome da impingement associato a
rottura della cuffia dei rotatori di media entità
parzialmente retratta (riparata mediante
sutura artroscopica o tecnica del mini-open)**

Periodo preoperatorio:

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



AA19

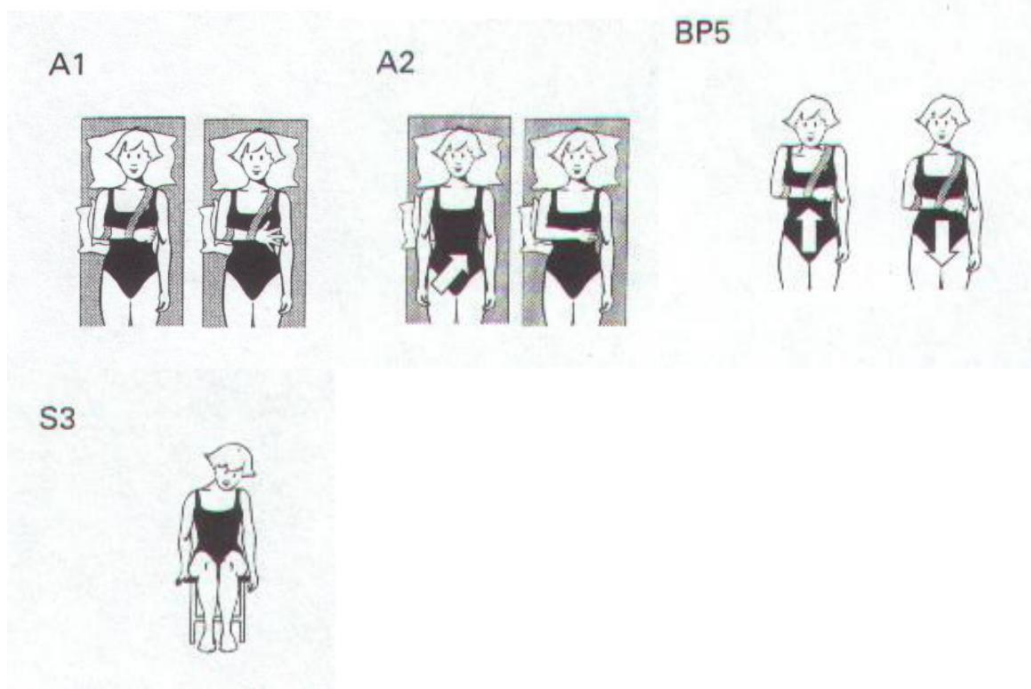


Periodo postoperatorio:

Gli esercizi descritti vanno ripetuti 3 volte al giorno in serie da 10 ripetizioni.
Il tutore in modica abduzione (circa 20 gradi) va indossato per 4 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 retroulsione della spalla a tutore indossato,
- Autostretching del trapezio,

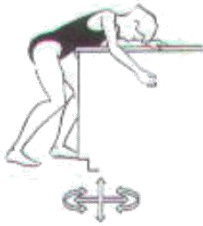


2° giorno-3° settimana:

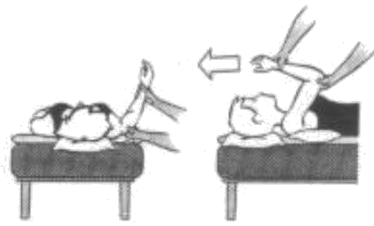
oltre ai precedenti esercizi iniziare:

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

AA19



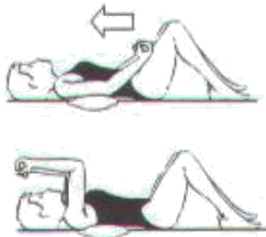
P1



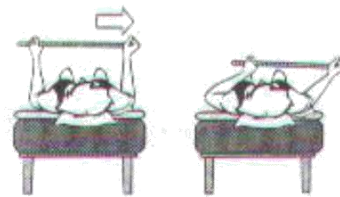
P2



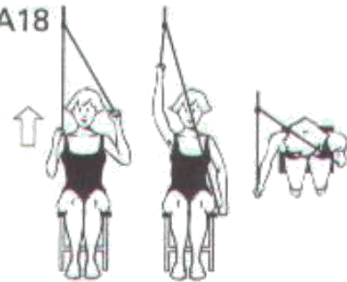
AA4



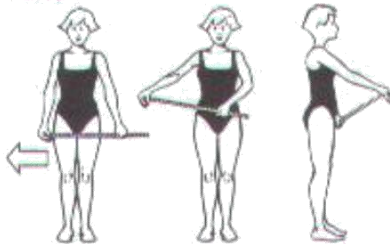
AA10



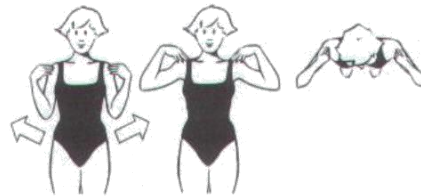
AA18



AA21



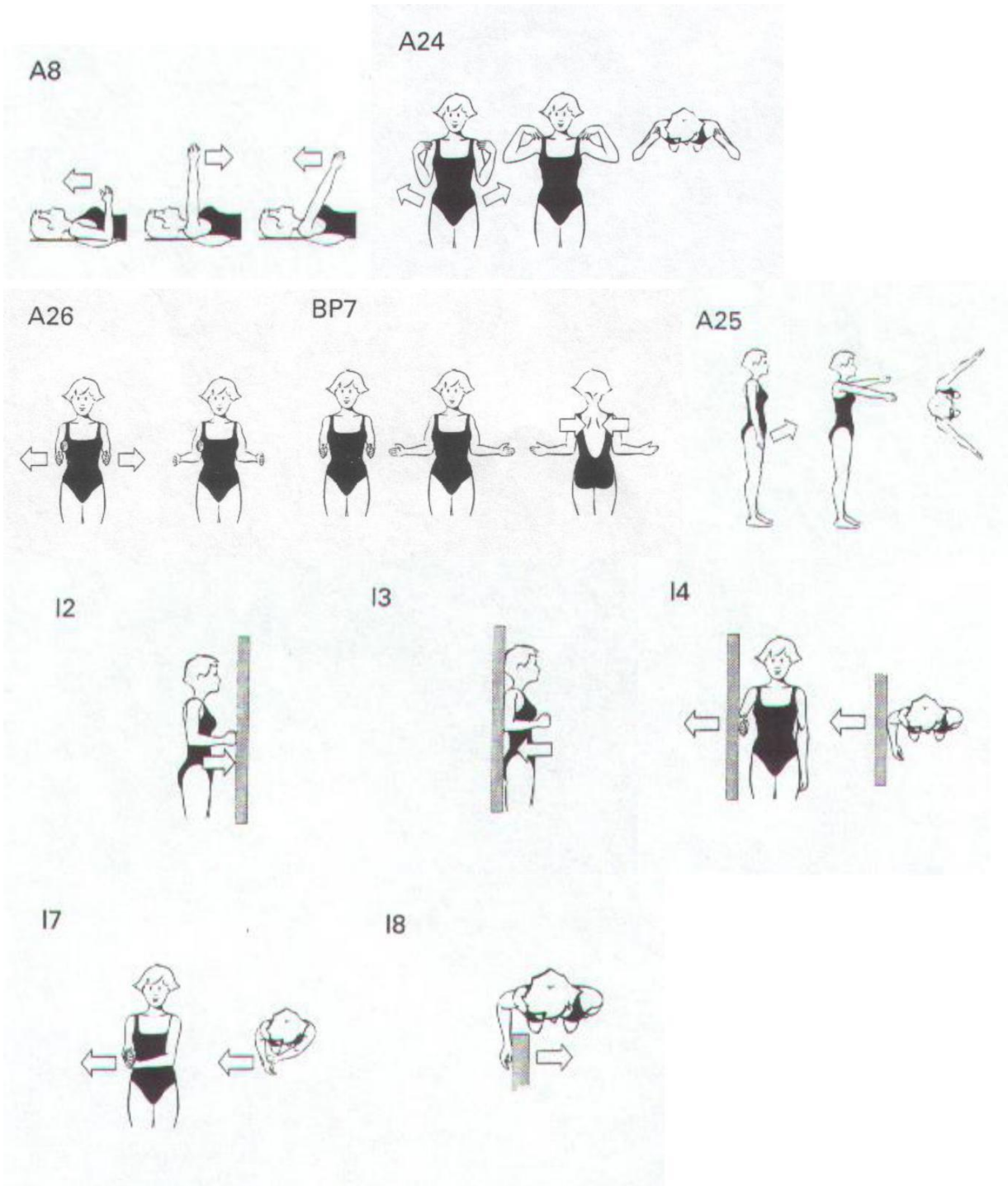
A24



4° settimana-6° settimana:

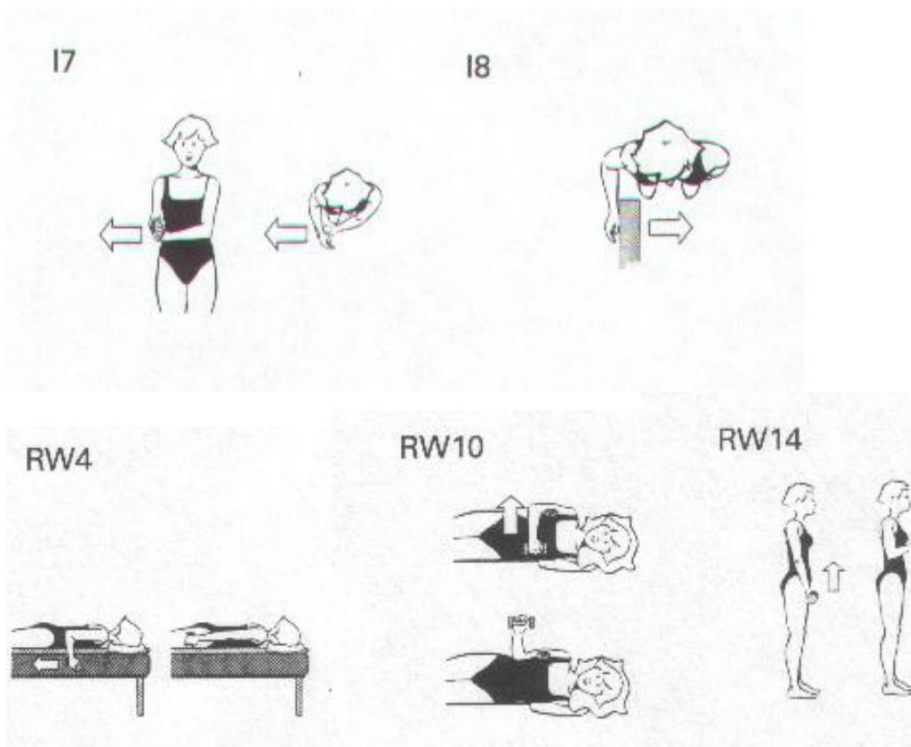
- Esercizi di mobilizzazione attiva, prediligendo i movimenti di elevazione sul piano scapolare,
- Esercizi di rinforzo muscolare isometrico in extrarotazione, intrarotazione, abduzione, adduzione, flessione,

- Esercizi di rinforzo muscolare eccentrico ed isotonico nelle stesse direzioni senza applicare pesi o resistenze dall'esterno, da iniziare non appena la sintomatologia algica lo consente, dalla 3° settimana in poi si possono associare esercizi di stretching iniziando dai muscoli extrarotatori e proseguendo con gli altri gruppi muscolari, evitare i movimenti ai gradi estremi di elevazione, abduzione e flessione, Esercizi per il recupero del range di movimento e per il rinforzo muscolare in piscina, rinforzo bicipite, tricipite e deltoide.



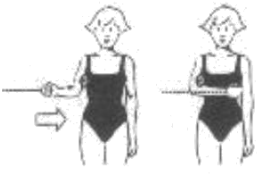
6°-14° settimana:

- Esercizi di rinforzo muscolare isometrico in intra ed extrarotazione a 0 e 90 gradi di abduzione,
- Esercizi di rinforzo muscolare eccentrico ed isotonic nelle stesse direzioni,
- Esercizi di mobilizzazione attiva,
- Rinforzo muscolare con bande elastiche degli extrarotatori a vari gradi di abduzione e dei restanti muscoli periscapolari,
- Rinforzare il deltoide solo dopo che gli extrarotatori abbiano raggiunto una buona forza,
- Esercizi per il recupero per il range di movimento e per il rinforzo in piscina,

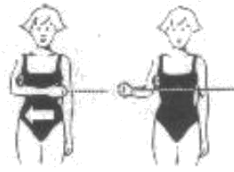


(senza peso!)

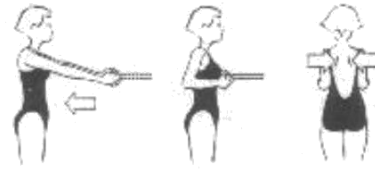
RE11



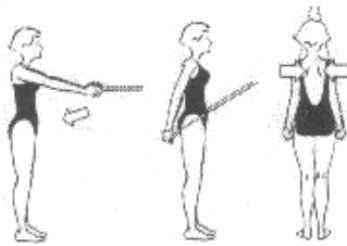
RE12



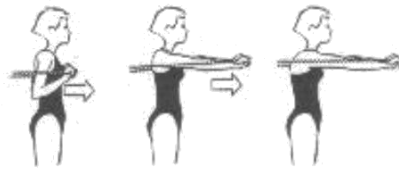
RE14



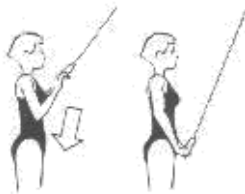
RE15



RE16

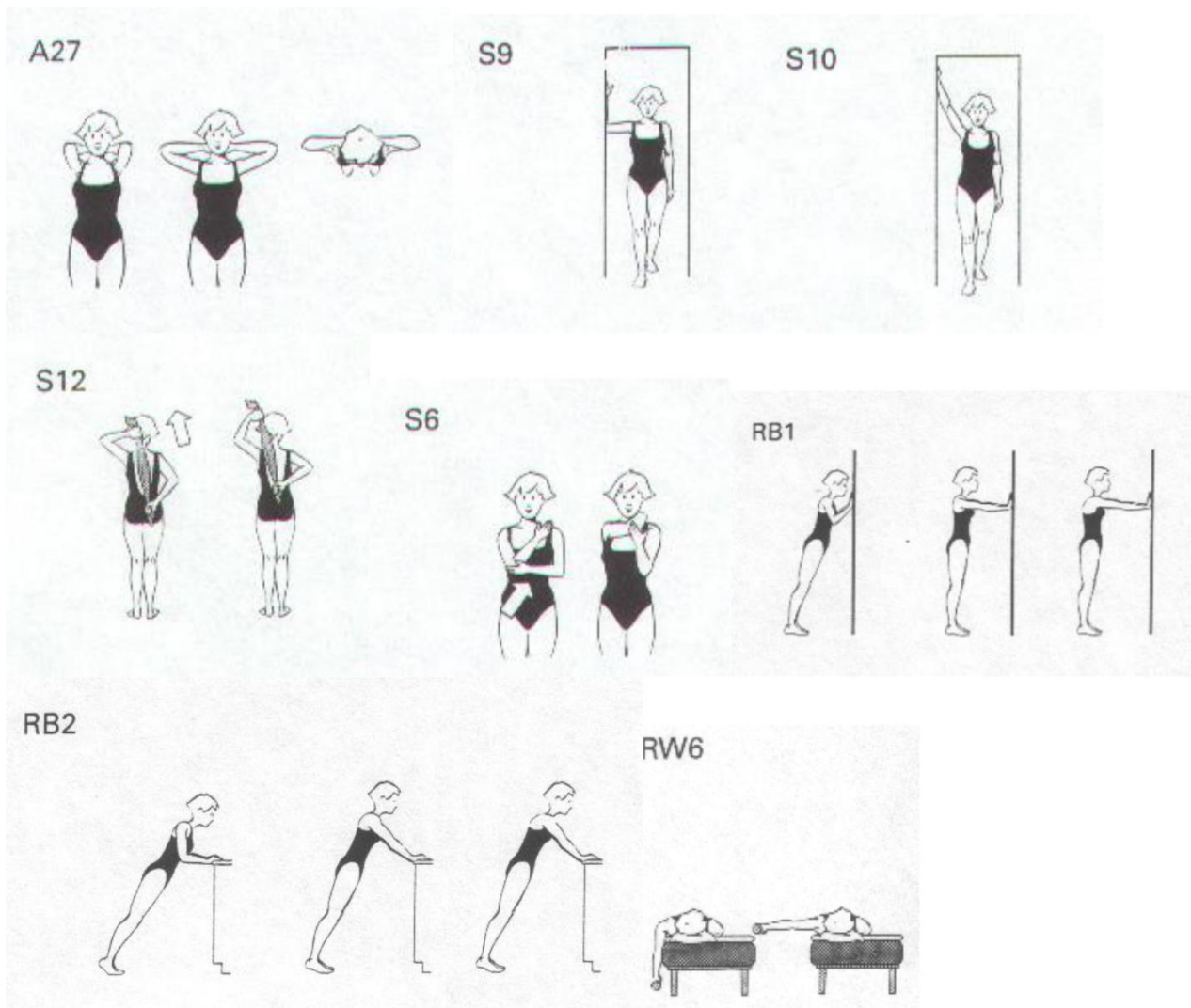


RE27



15°-24° 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,
- Prediligere esercizi di rinforzo muscolare per la resistenza in durata, aumentando le serie e diminuendo il peso utilizzato,
- Esercizi di coordinazione del ritmo scapolo-omerale simmetrici e asimmetrici,



C6



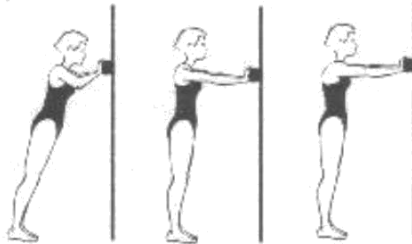
C11



C13



C17



C19



24° settimana in poi:

- Esercizi pliometrici (rimbalzi con palla, asta elastica, etc.),
- Atleti lanciatori: iniziare gradualmente allenamento al lancio,
- Ripresa delle normali attività quotidiane e dell'attività sportiva,

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 5 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.