

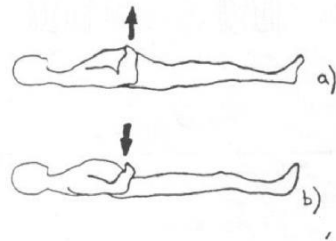


DR GIUSEPPE SFORZA
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Intervento artroscopico di decompressione subacromiale per sindrome da Impingement

Periodo preoperatorio:

- Esercizi di respirazione diaframmatici
- Esercizi pendolari di Codman



AA19

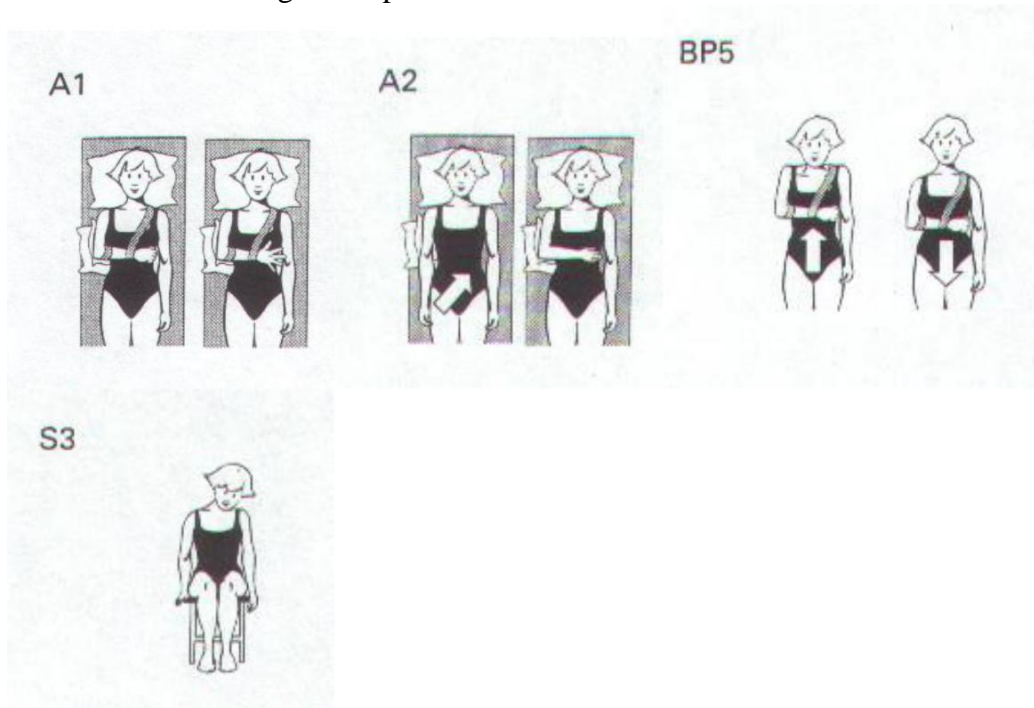


Periodo postoperatorio:

Gli esercizi descritti vanno ripetuti 3-4 volte al giorno in serie da 10 ripetizioni.

1° giorno:

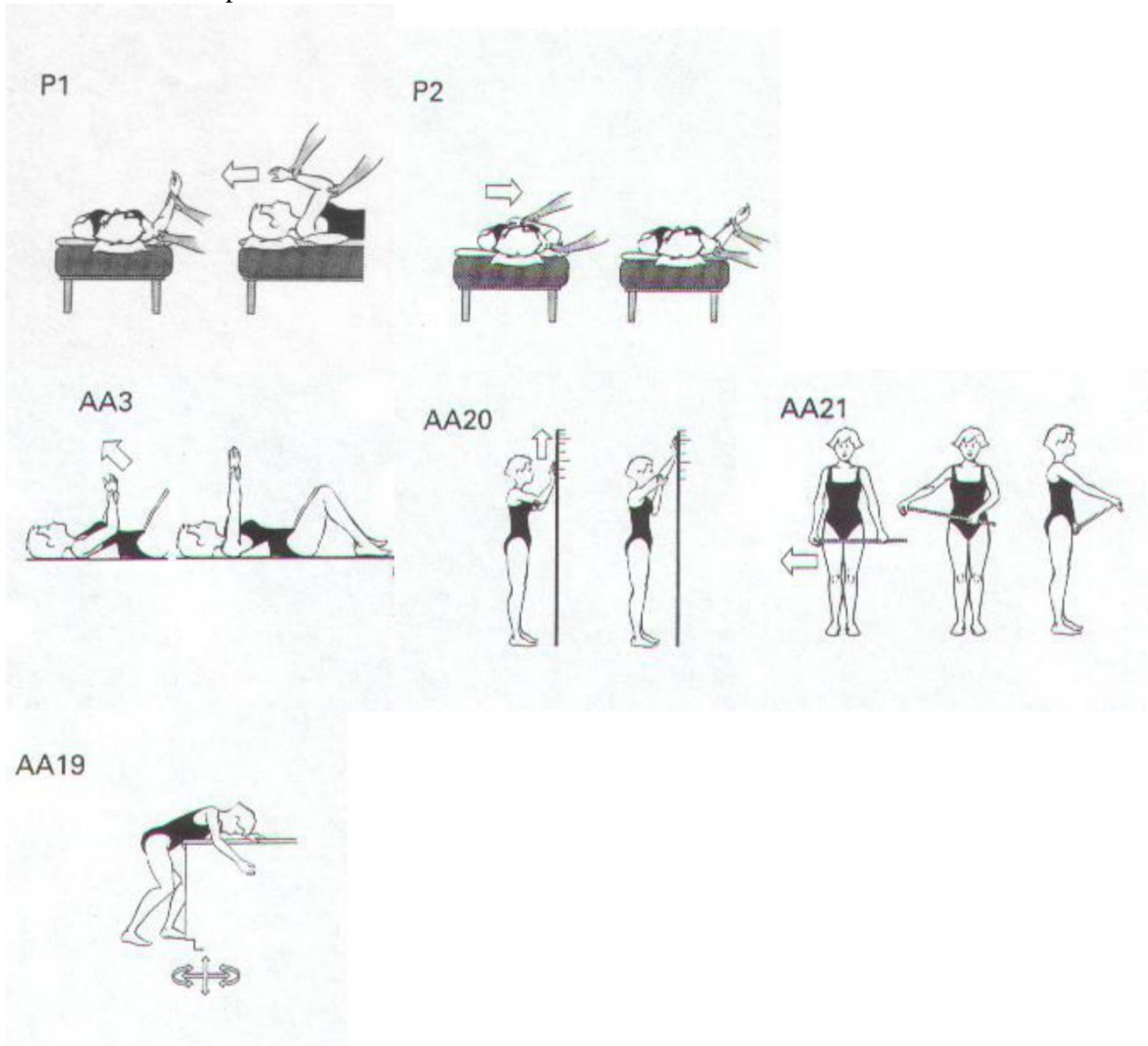
- Applicare ghiaccio in loco (per i primi 3 giorni),
- Tutore con braccio al collo per l'immediato periodo postoperatorio,
- Movimento di pompa manuale e di flessione/estensione del gomito slacciando il tutore,
- Movimenti di elevazione e depressione del cingolo scapolare e di ante e retrospulsione della spalla a tutore indossato,
- Autostretching del trapezio.



2° giorno:

oltre ai precedenti esercizi iniziare:

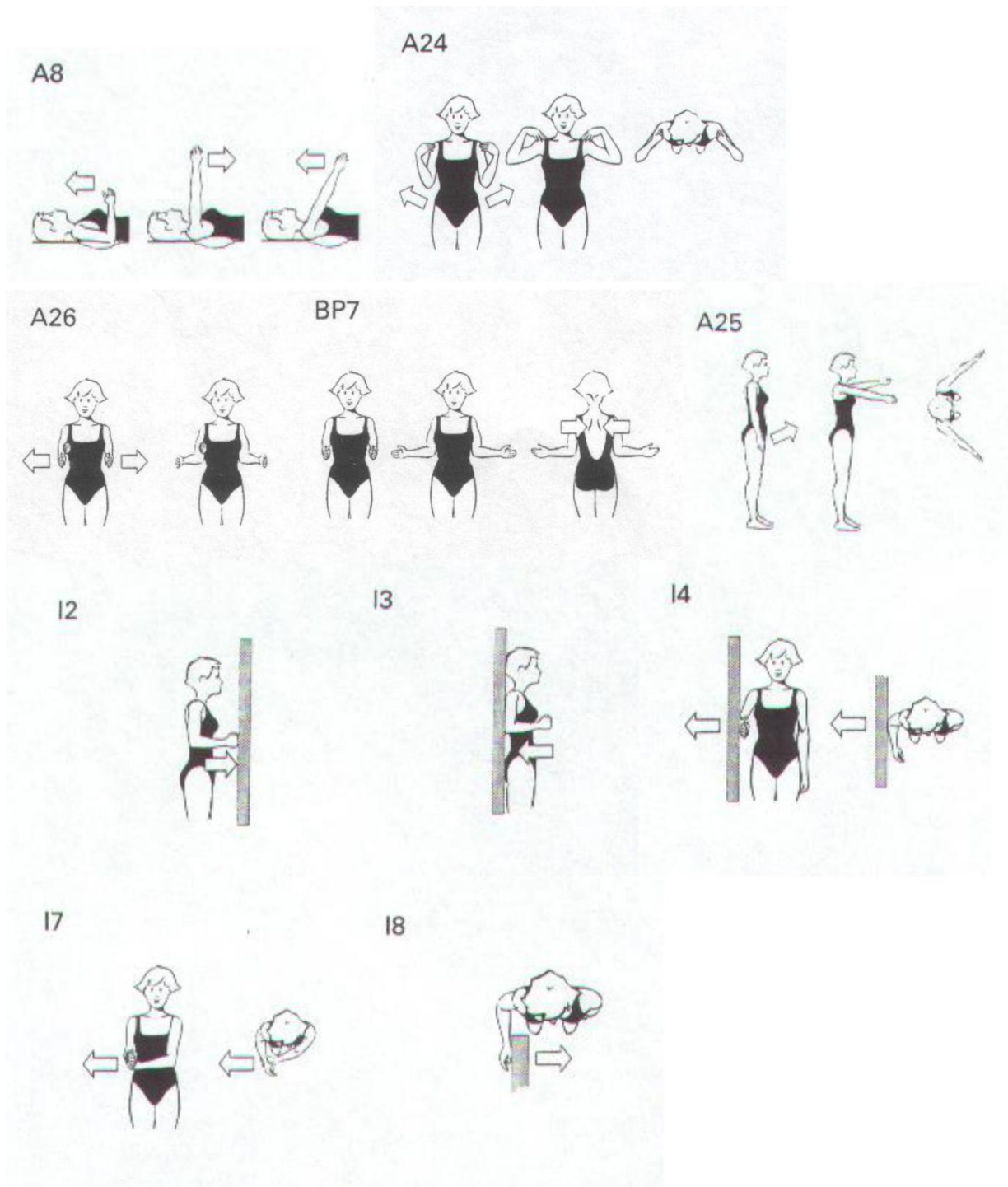
- Esercizi di mobilizzazione passiva,
- Esercizi di mobilizzazione assistita con bastoncino e carrucola,
- Movimenti pendolari di Codman.



3° giorno-2° settimana:

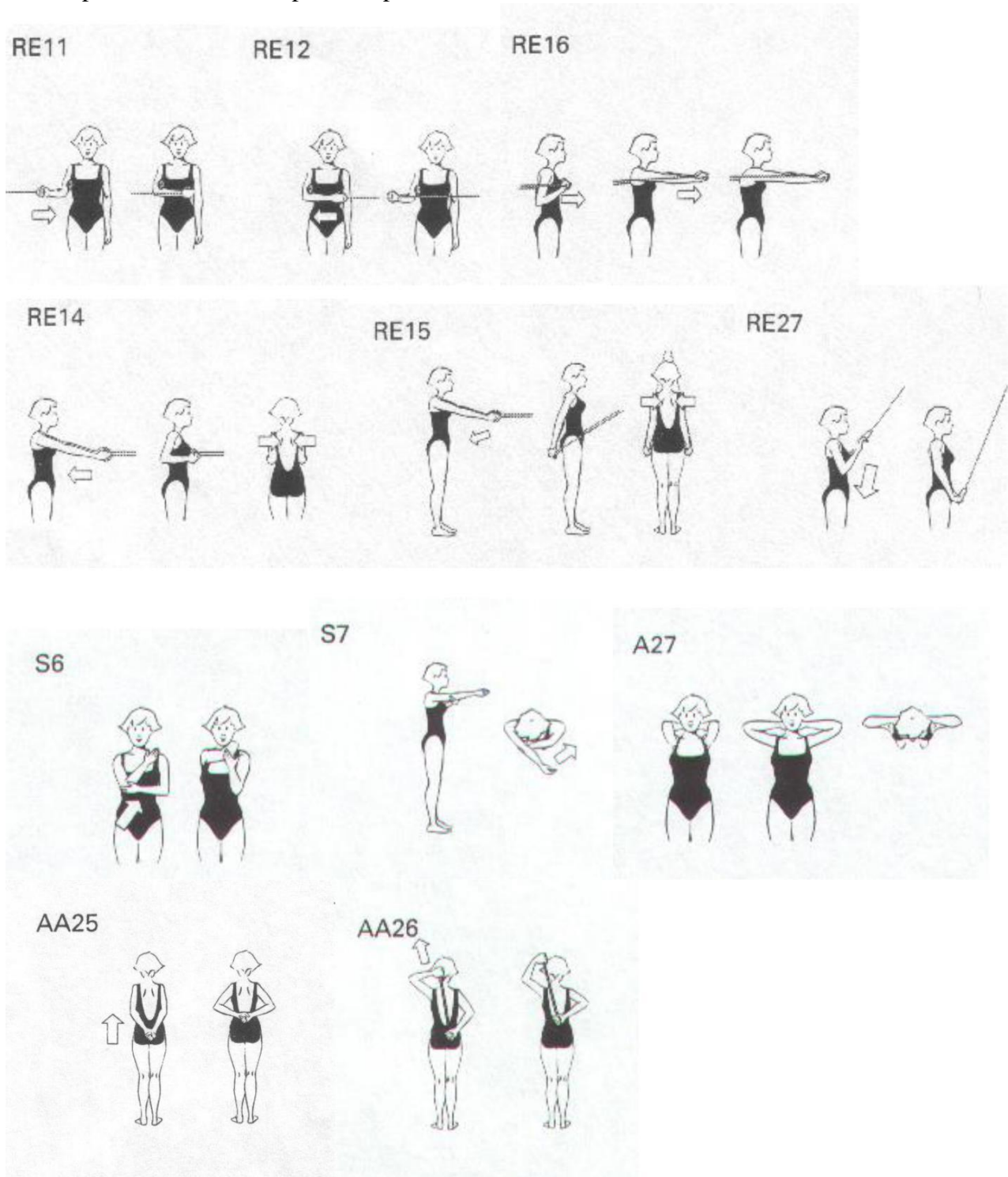
- Esercizi di mobilizzazione attiva, prediligendo i movimenti di elevazione sul piano scapolare,
- Esercizi di rinforzo muscolare isometrico in extrarotazione, intrarotazione, abduzione, adduzione, flessione,
- Esercizi di rinforzo muscolare eccentrico ed isotonic nelle stesse direzioni senza applicare pesi o resistenze dall'esterno, da iniziare non appena la sintomatologia algica lo consente,

Il tutore va rimosso il più presto possibile entro una settimana, utilizzandolo eventualmente di notte per i primi 10 giorni.



3°-4° settimana:

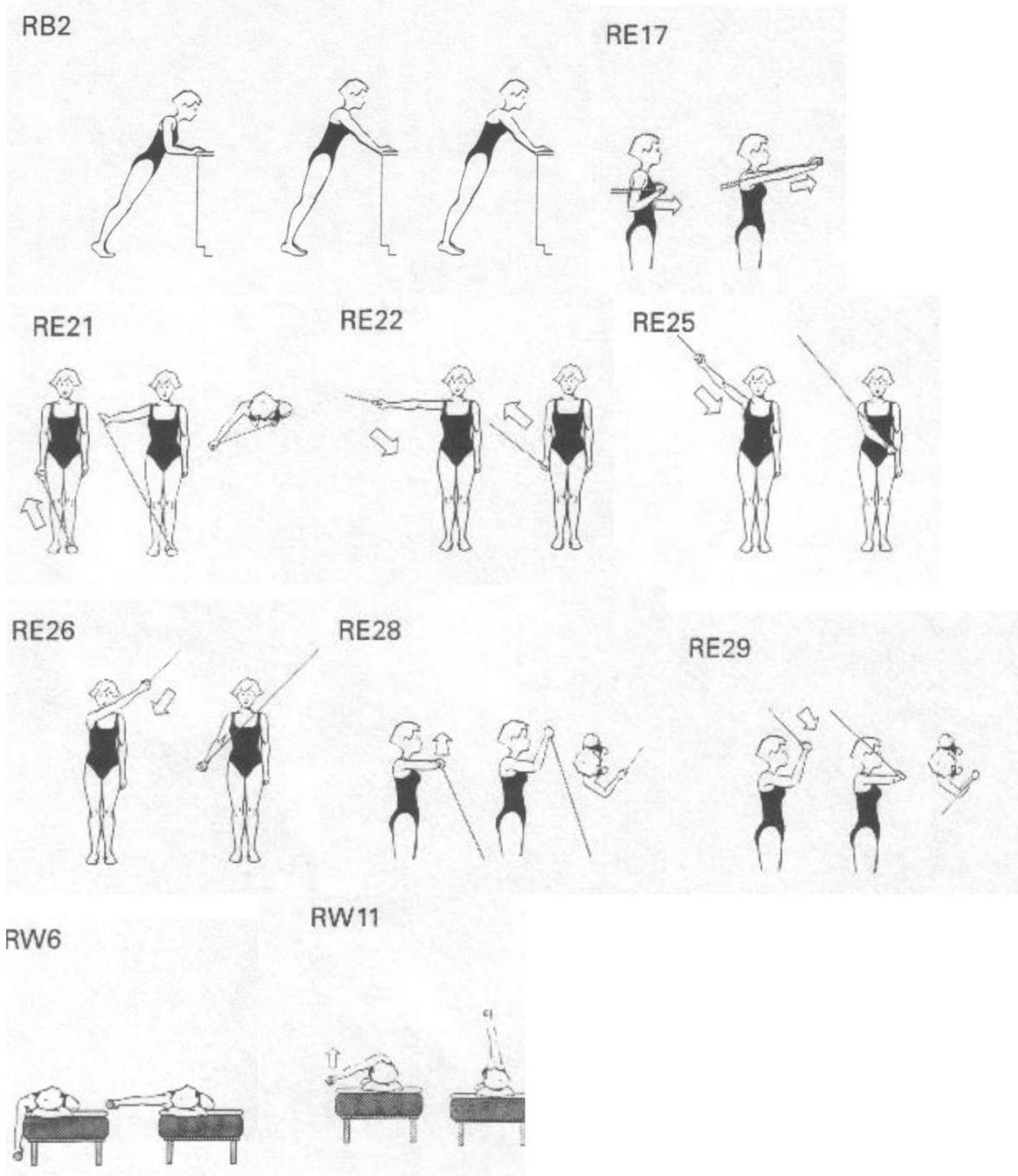
- Rinforzo muscolare con bande elastiche degli extrarotatori e dei restanti muscoli periscapolari,
dalla 3° settimana in poi si possono associare esercizi di stretching iniziando dai muscoli extrarotatori e proseguendo con gli altri gruppi muscolari, evitare i movimenti ai gradi estremi di elevazione, abduzione e flessione,
- Esercizi per il recupero del range di movimento e per il rinforzo muscolare in piscina, rinforzo bicipite, tricipite e deltoide.

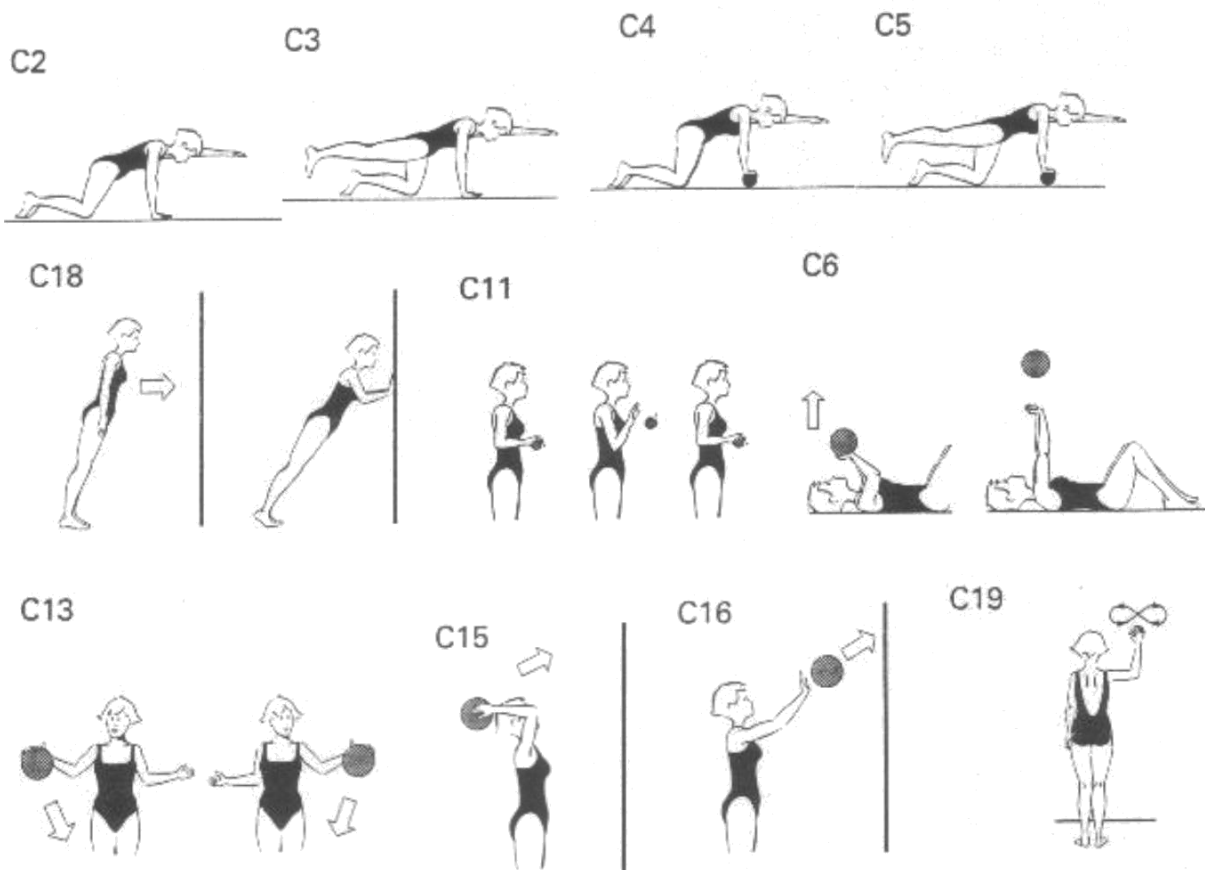


6° settimana in poi:

- Proseguire gli 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 ed asimmetrici,

Iniziare esercizi di rinforzo neuromuscolare pliometrico.





Durante l'esecuzione degli esercizi è opportuno evitare manovre in forzata elevazione o abduzione che sollecitino l'area d'impingement.

È opportuno evitare di sollevare pesi oltre il piano scapolare per i primi 3 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 ed a 3 mesi dall'intervento, quando il dolore dovrebbe oramai essersi ridotto di circa l'80% rispetto a quello iniziale.

La spalla migliorerà progressivamente e lentamente entro 1 anno dall'intervento.