



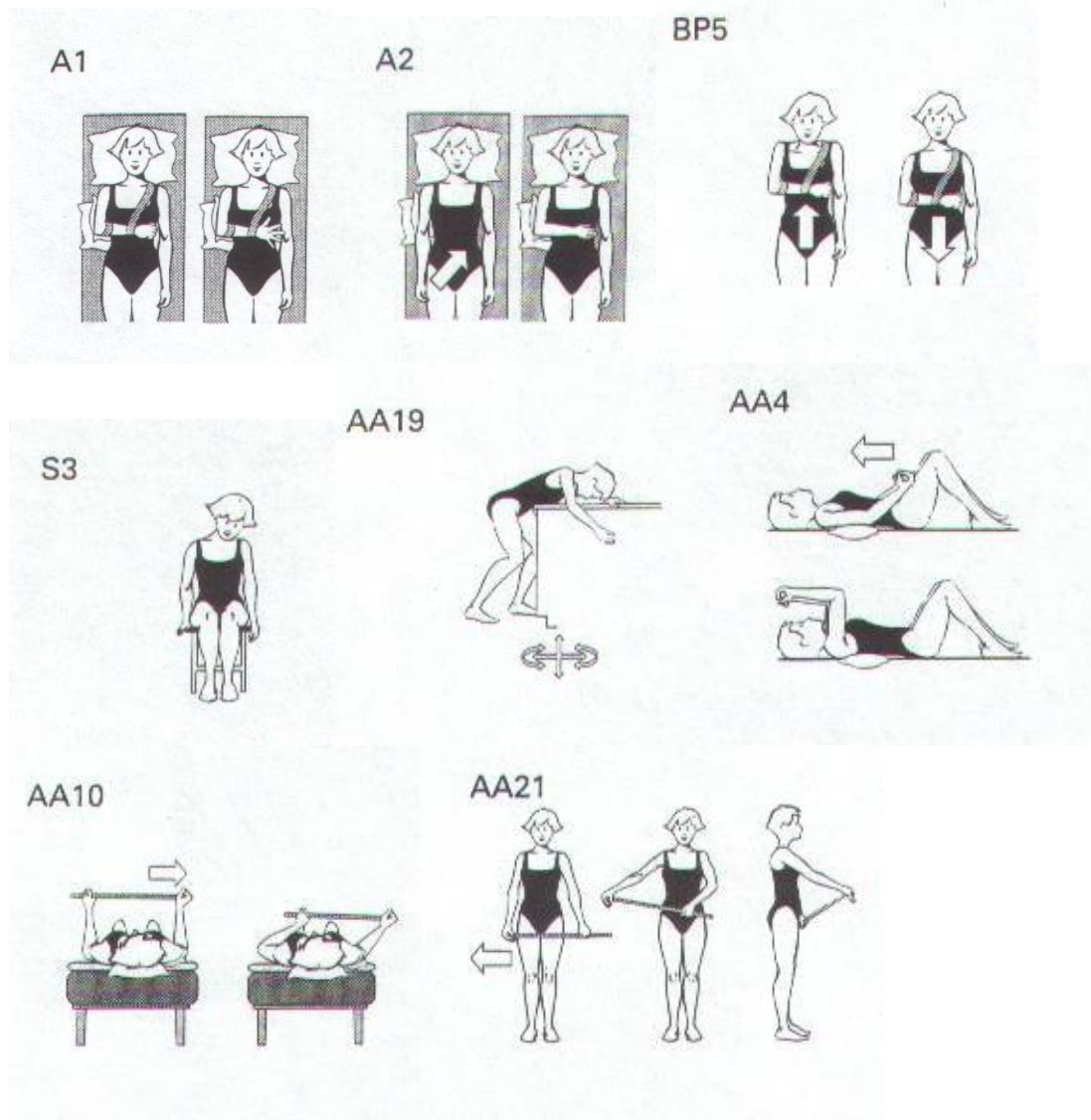
DR GIUSEPPE SFORZA
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

**Intervento di stabilizzazione per instabilità
multidirezionale, o del lanciatore, per via
artroscopica od artrotomica**

Tutore per 4 settimane

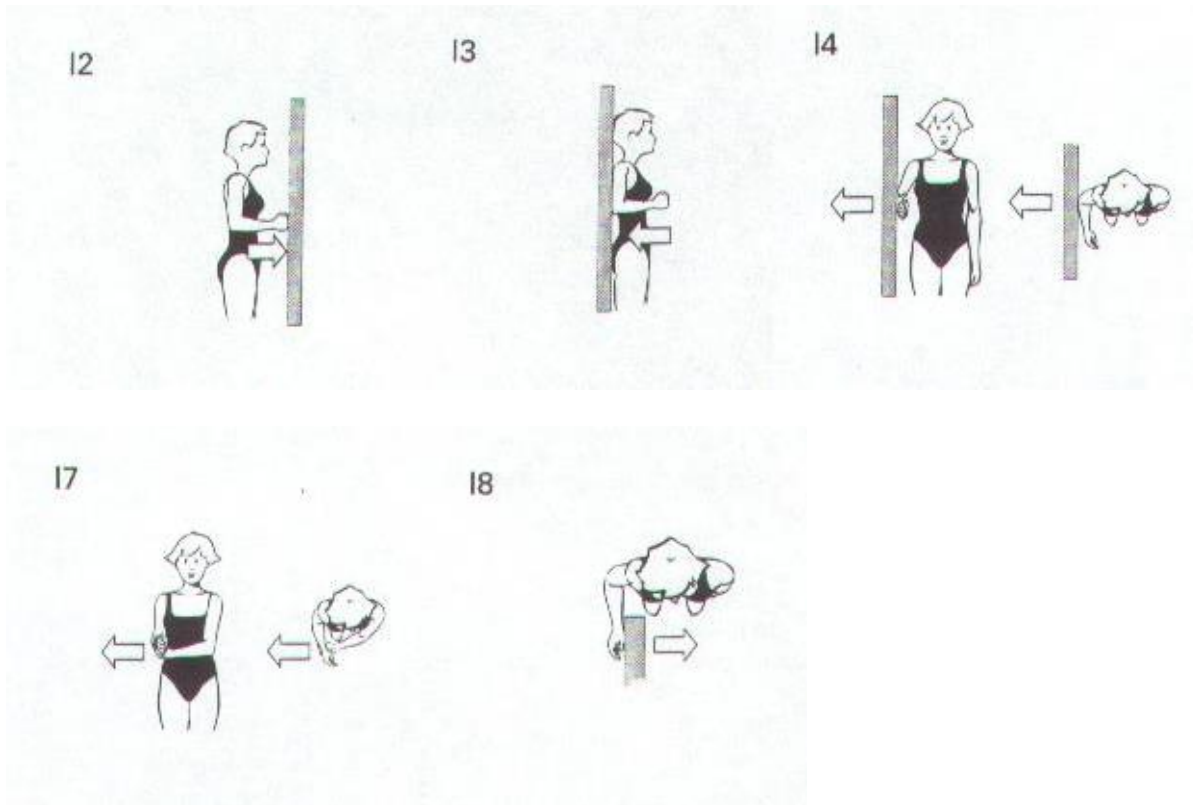
1°-2° settimana:

- Crioterapia per i primi 3-4 giorni, antidolorifici al bisogno,
- Esercizi di pompa manuale, flessione-estensione del gomito, autostretching del trapezio, movimenti di elevazione e depressione delle scapole,
- Esercizi pendolari senza peso,
- Dalla 2° settimana: mobilizzazione assistita (carrucole e bastoncino) flex. max. 90°, abd. max. 60° in intrarotazione (guardandosi il pollice!).



2°-4° settimana:

- Proseguire con mobilizzazione assistita flex. e abd. come consentito dal dolore, extrarotazione max. 25°, intrarotazione max. 65°,
- Iniziare rinforzo isometrico intra ed extrarotazione a 0° di abduzione.



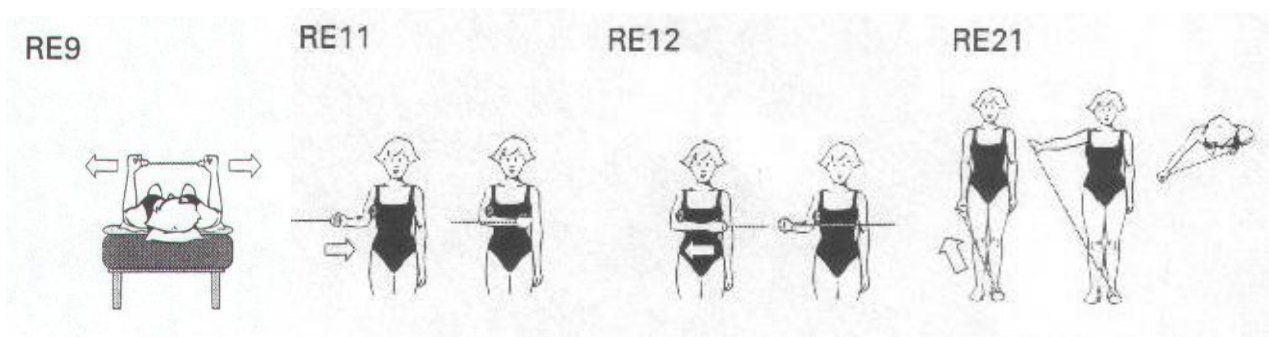
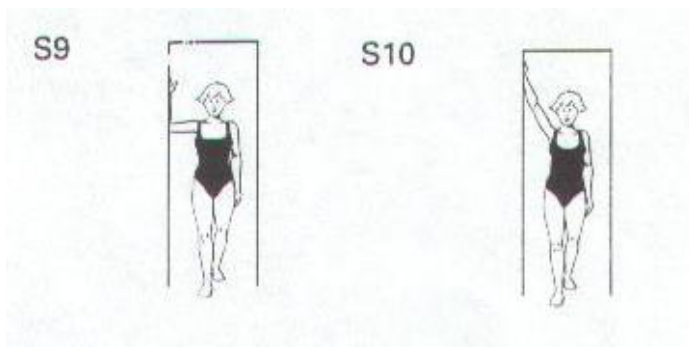
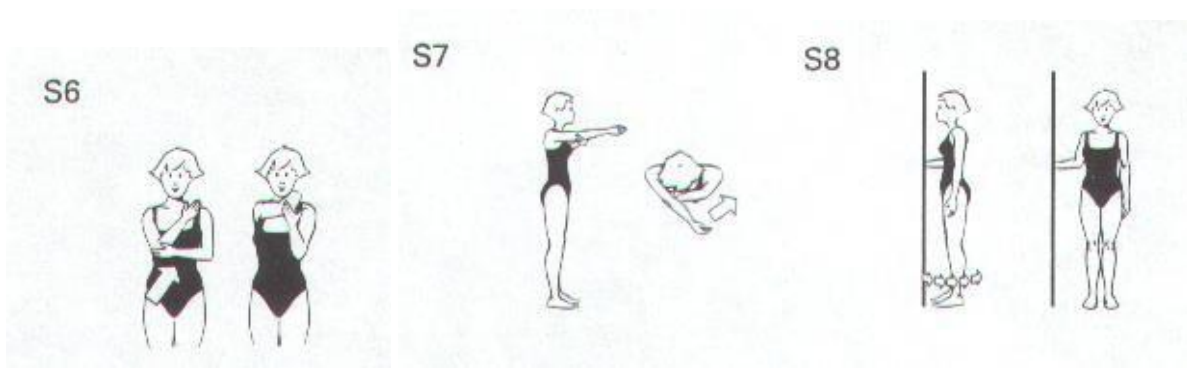
4°-6° settimana:

- Dimettere il tutore,
- Proseguire mobilizzazione assistita flex. e abd. come consentito dal dolore, extrarotazione a 40° , intrarotazione a max. 75°, mobilizzazione a 45° e 90° di abd. come consentito dal dolore, iniziare mobilizzazione attiva,
- Rinforzo muscolare isometrico.

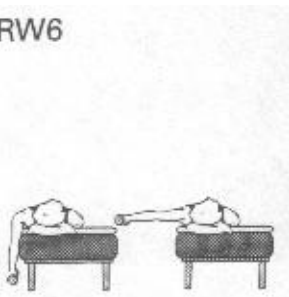
Stessi esercizi fase precedente con angoli differenti, vedi programma.

6°-12° settimana:

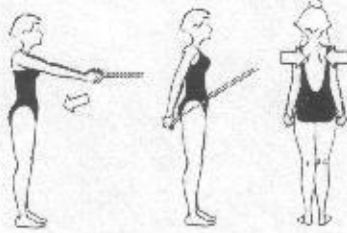
- Proseguire mobilizzazione assistita fino al completo recupero dell'articolarietà,
- Mobilizzazione attiva progressiva,
- Autostretching capsulare progressivo: posteriore in intrarotazione, anteriore in extrarotazione,
- Rinforzo muscolare isometrico,
- Rinforzo muscolare isotonic con bande elastiche a sforzo progressivo: extra ed intrarotazione in decubito laterale a 0° di abd., abd. orizzontale in posizione prona, sovraspinoso a braccio intrarotato, romboide, gran dorsale, bicipite,
- Esercizi di facilitazione neuromuscolare propriocettiva.



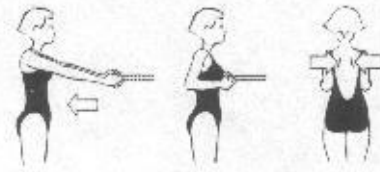
RW6



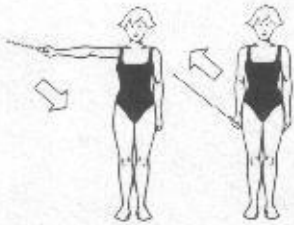
RE15



RE14



RE22



RE18



C2



C3



C6

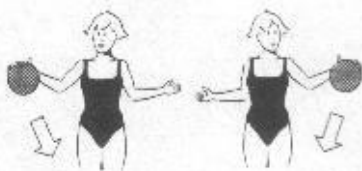
C4



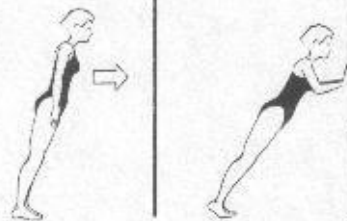
C11



C13



C18

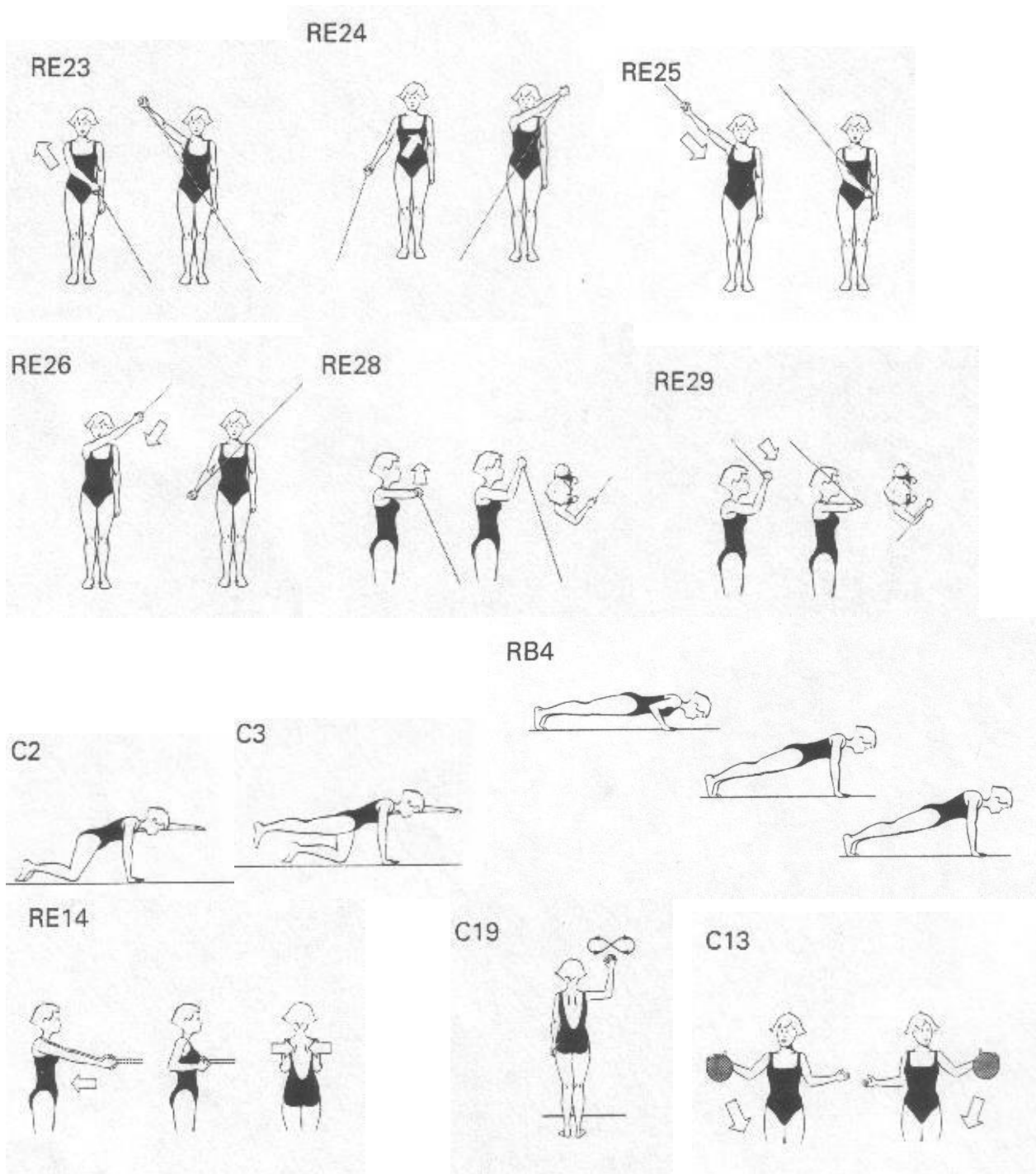


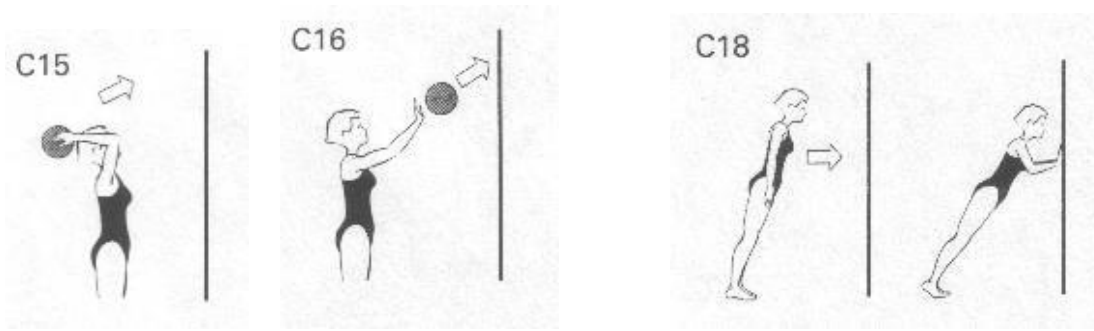
C19



12°-20° settimana:

- Rinforzo muscolare con bande elastiche o pesi a sforzo progressivo: extra ed intrarotazione a 90° abd., abduzione orizzontale supina ed assisa, sovraspinoso braccio intra ed extrarotato, dentato anteriore flessioni sul muro e flessioni braccia a terra, vogatore,
- Autostretching,
- Esercizi di rinforzo muscolare secondo schemi in diagonale,
- Esercizi di facilitazione neuromuscolare propriocettiva con bande elastiche,
- Esercizi pliometrici,
- Per atleti: iniziare preparazione specifica per il lancio.





20°-28° settimana.

- Aumentare progressivamente i pesi e le attività quotidiane e sportive a livello amatoriale,
- Per atleti: completare la preparazione specifica per lo sport praticato, delle attività di lancio.