



DR GIUSEPPE SFORZA
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Intervento di stabilizzazione acromioclaveare secondo Weaver Dunn modificato

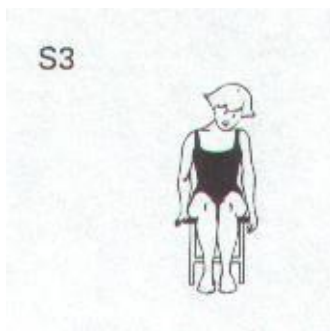
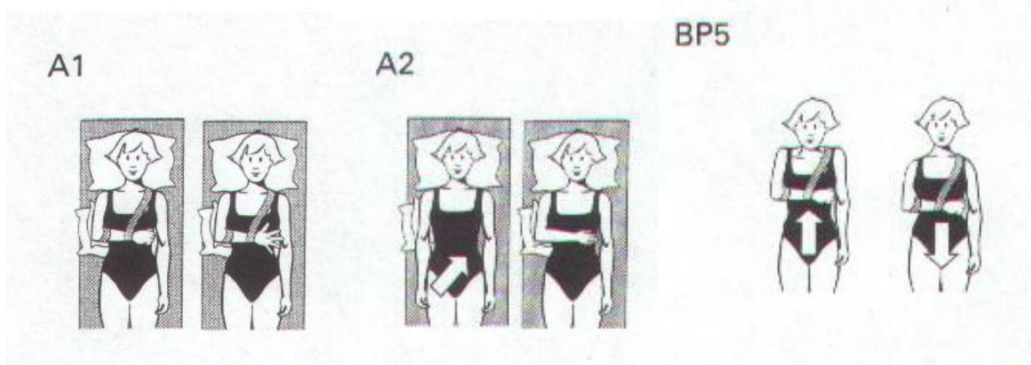
Periodo preoperatorio:

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

Il tutore in intrarotazione va indossato per 6 settimane.

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-3° settimana:

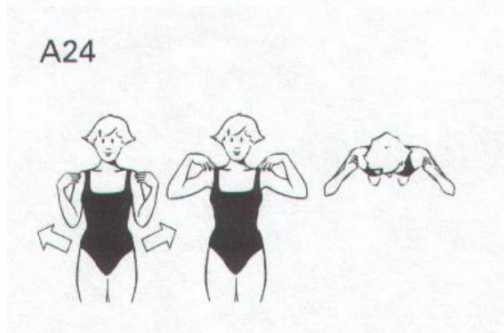
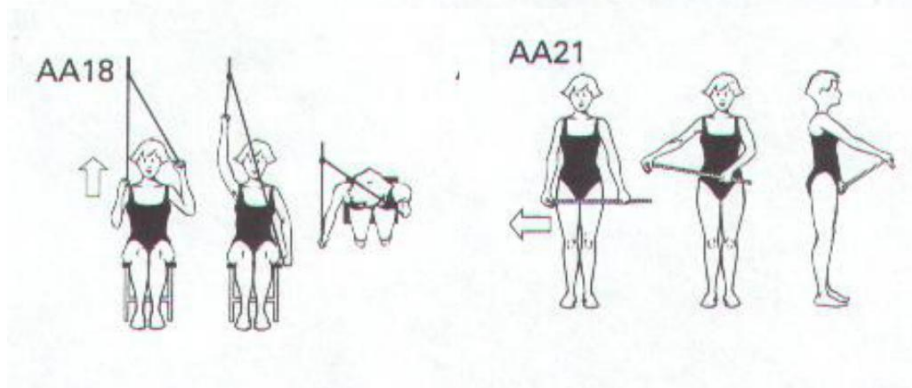
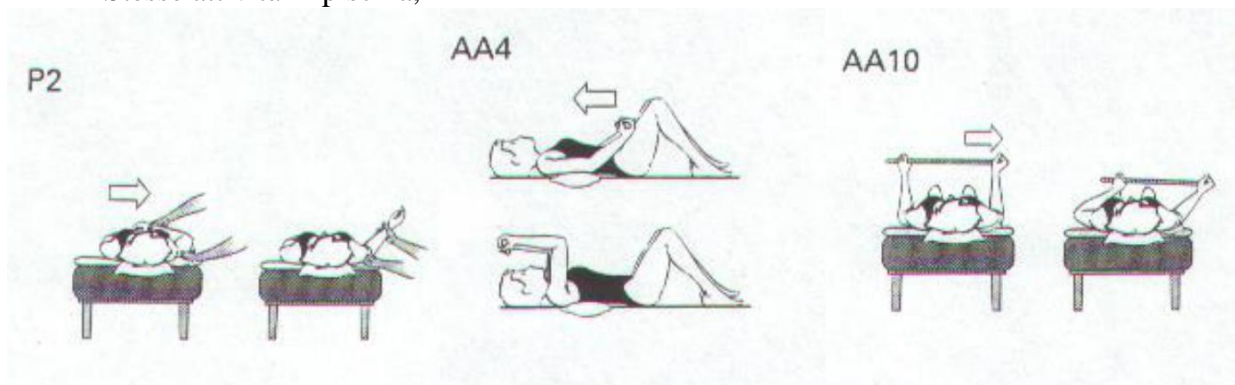
oltre ai precedenti iniziare:

- Movimenti pendolari di Codman secondo quanto consentito dal dolore,



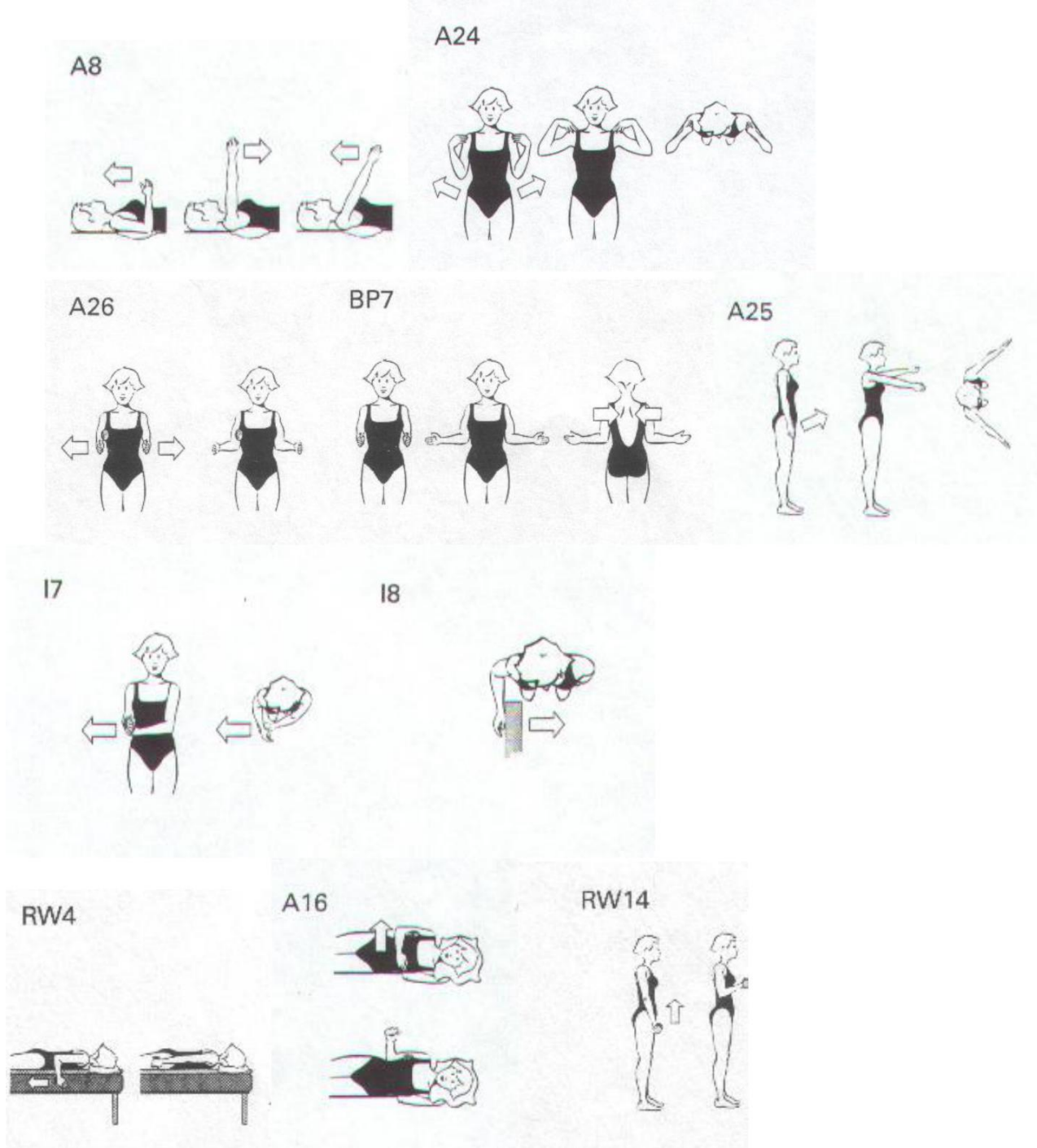
4°-6° settimana:

- Esercizi di mobilizzazione passiva in abduzione (30-70 gradi),
- Mobilizzazione scapolare manuale e massoterapia periscapolare,
- Esercizi di mobilizzazione assistita con bastoncino e carrucola, limitando la flessione a 90 gradi e la extrarotazione a 30 gradi al massimo consentito in funzione della tolleranza al dolore,
- Stesse attività in piscina,



6°-10 settimana:

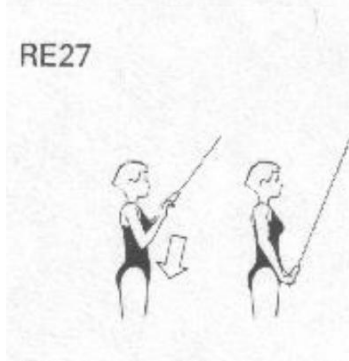
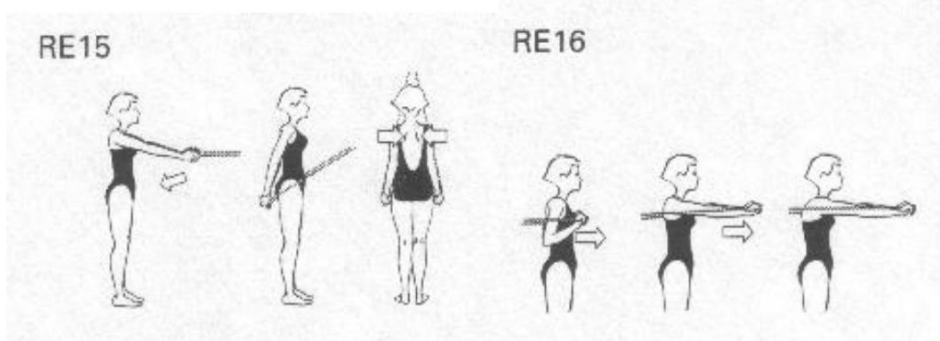
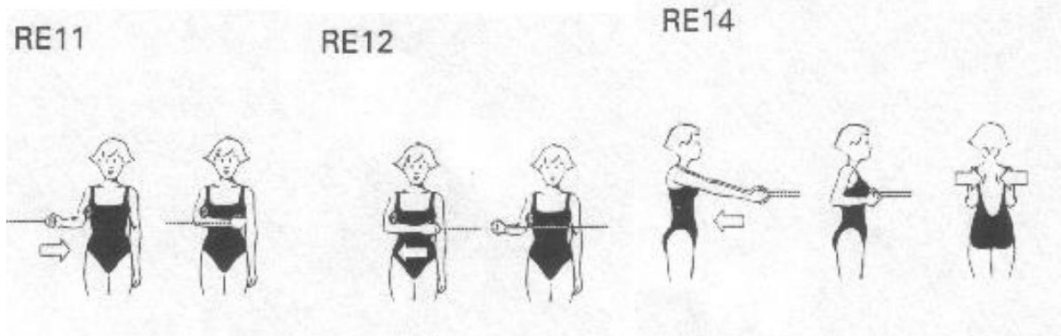
- Esercizi di mobilizzazione attiva intero range di movimento con aumento graduale,
- Esercizi di rinforzo muscolare isometrico in intra ed extrarotazione a 0 e 90 gradi di abduzione,
- Esercizi di rinforzo muscolare eccentrico ed isotonic nelle stesse direzioni,
- Esercizi di rinforzo per il bicipite e per il tricipite,



(senza peso!)

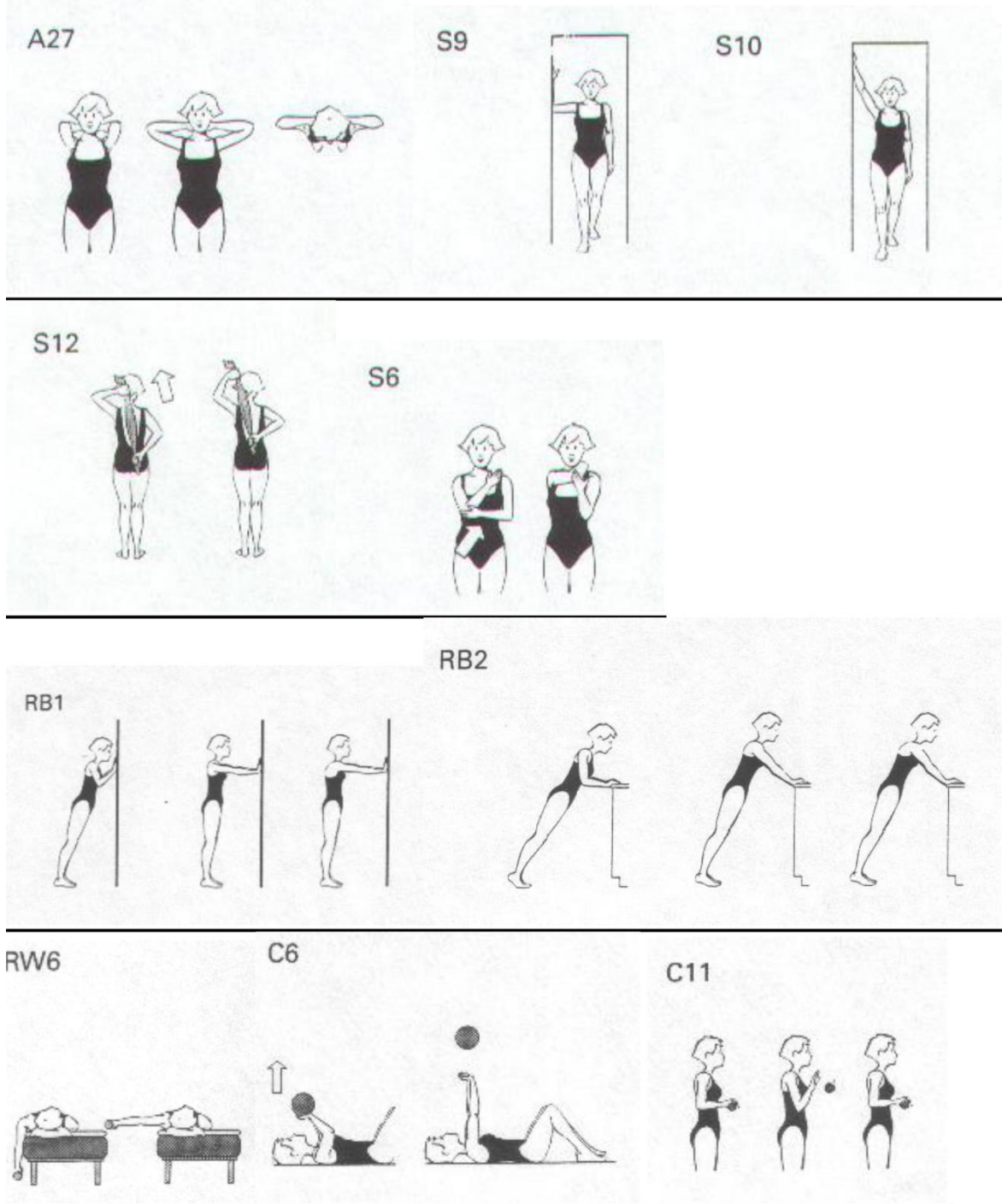
10°-14° settimana:

- Rinforzo muscolare con bande elastiche extrarotatori a vari gradi di abduzione e dei restanti muscoli periscapolari,
- Rinforzare il deltoide solo dopo che gli extrarotatori abbiano recuperato una buona forza,
- Esercizi per il recupero del range di movimento e per il rinforzo in piscina,

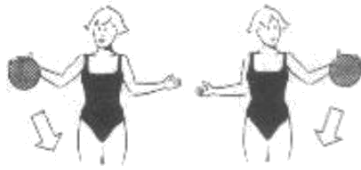


15°-24° settimana:

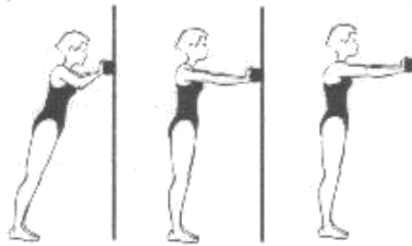
- Esercizi di autostretching iniziando dai muscoli extrarotatori e proseguendo con gli altri gruppi muscolari, evitare i movimenti forzati ai gradi estremi di: elevazione ed abduzione,
- Proseguire esercizi di rinforzo con bande elastiche e pesi per i muscoli stabilizzatori e depressori della scapola, 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,



C13



C17



C19



24° settimana in poi:

- Esercizi pliometrici (rimbalzi con palla, asta elastica),
- Ripresa delle normali attività quotidiane e dell'attività sportiva.

L'attività sportiva è da evitare per un periodo di almeno 6 mesi dall'intervento del chirurgo.

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.