

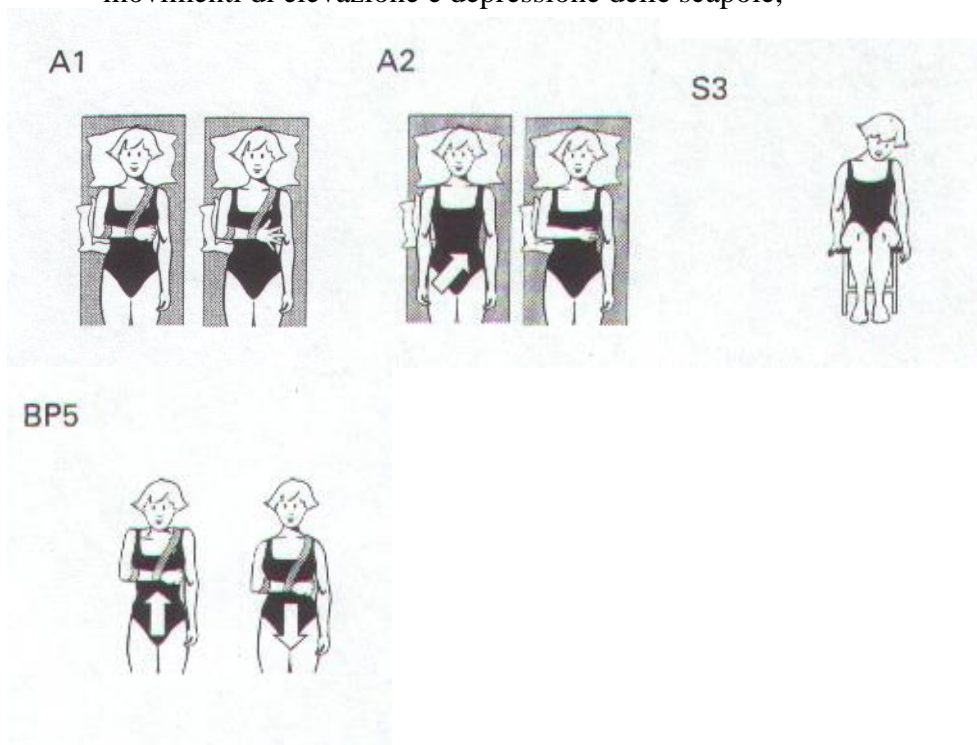


## **Programma riabilitativo dopo intervento di artroprotesi inversa di spalla**

Tutore con braccio al collo e rotazione neutra o intrarotazione per 7 giorni, ghiaccio in loco per i primi 3 giorni.

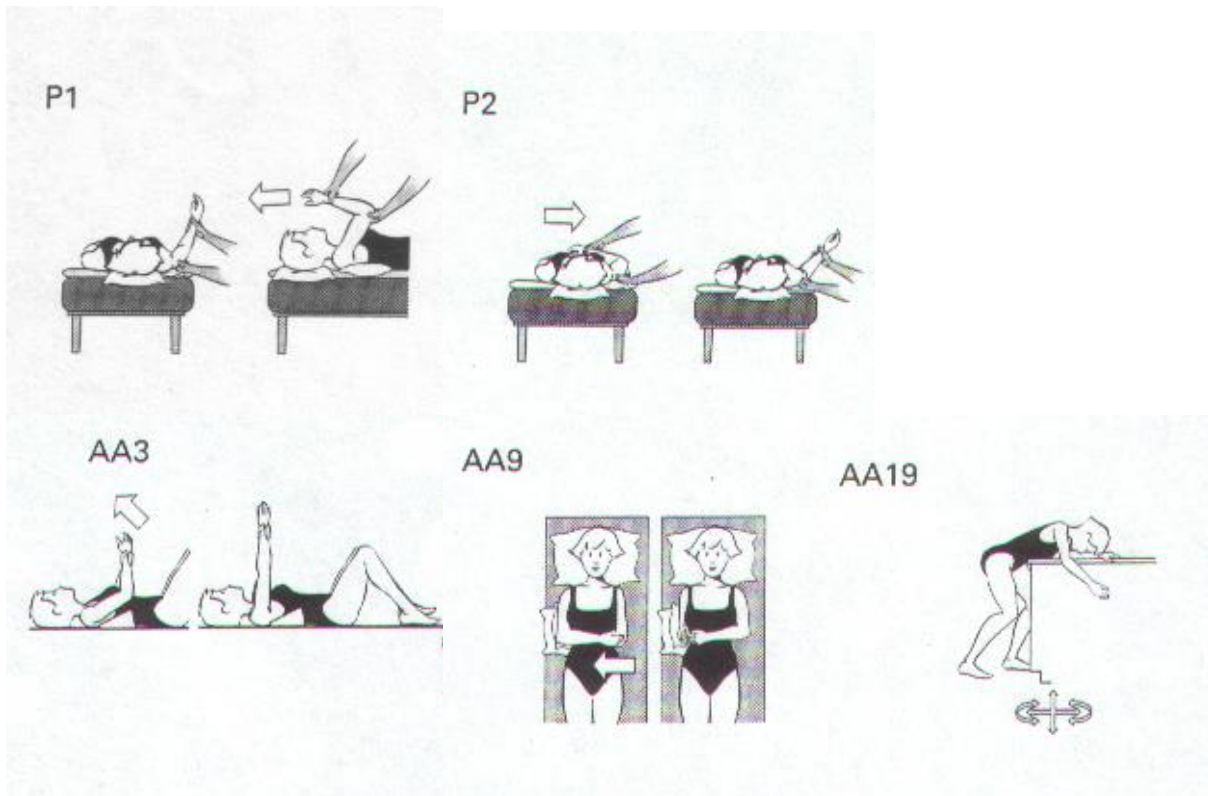
### **2°-7° giorno:**

- Esercizi di pompa manuale, flesso-estensione del gomito, autostretching del trapezio, movimenti di elevazione e depressione delle scapole,



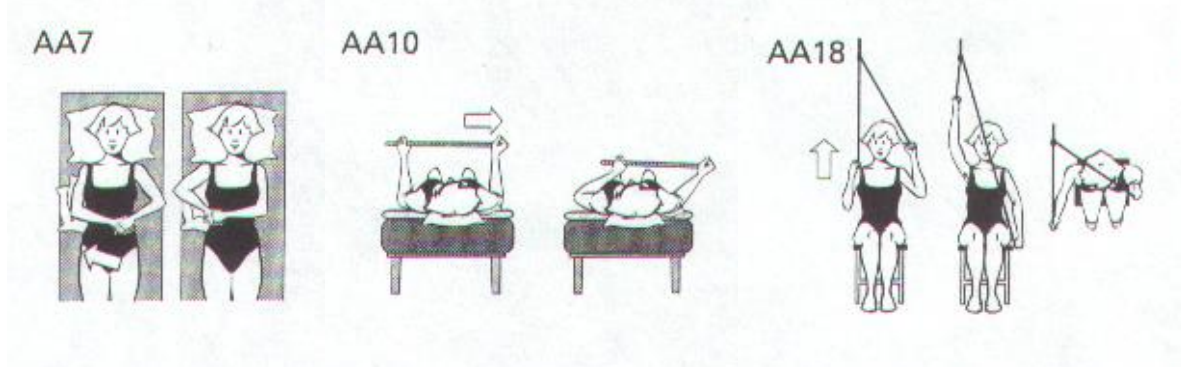
### **8°-21° giorno:**

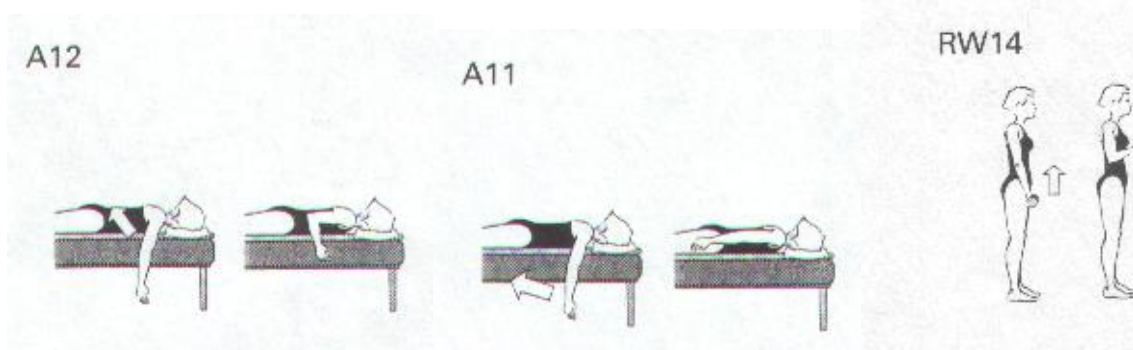
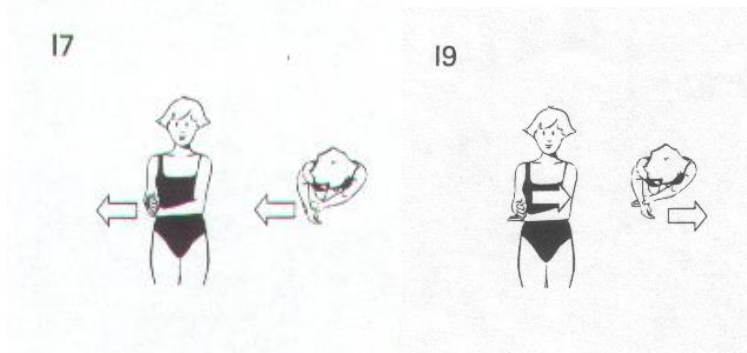
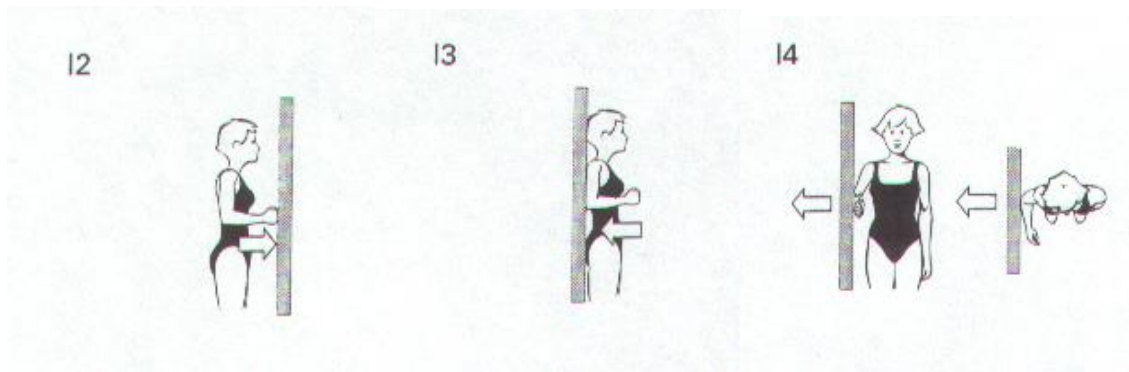
- Mobilizzazione articolare passiva ed assistita con l'arto controlaterale da supino: elevazione 0-90 gradi, intra e extrarotazione 0-30 gradi eseguita a 30 gradi di abduzione o quanto consentito dal dolore. Mai eseguire esercizi che siano dolorosi ma fermarsi sempre non appena interviene dolenzia.
- Esercizi pendolari a gomito flesso,



**22°-45° giorno:**

- Proseguire con esercizi pendolari a gomito esteso,
- Mobilizzazione assistita con carrucola e bastoncino e con l'arto controlaterale in posizione supina e seduta: elevazione 0-140 gradi, intra e extrarotazione 0-60 gradi (o secondo l'indicazione del chirurgo), abduzione 0-90 gradi,
- Esercizi di rinforzo isometrico: deltoide
- Mobilizzazione attiva secondo quanto consentito dal dolore,
- Rinforzo muscolare isotonic bicipite e tricipite eventualmente con carichi progressivi,

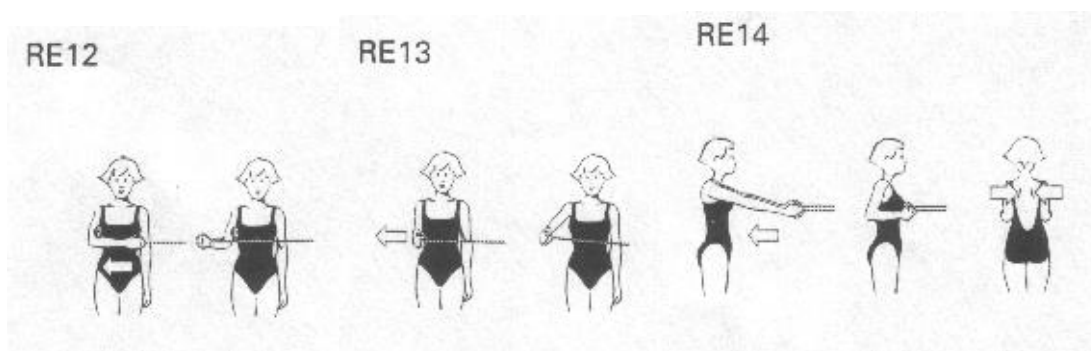


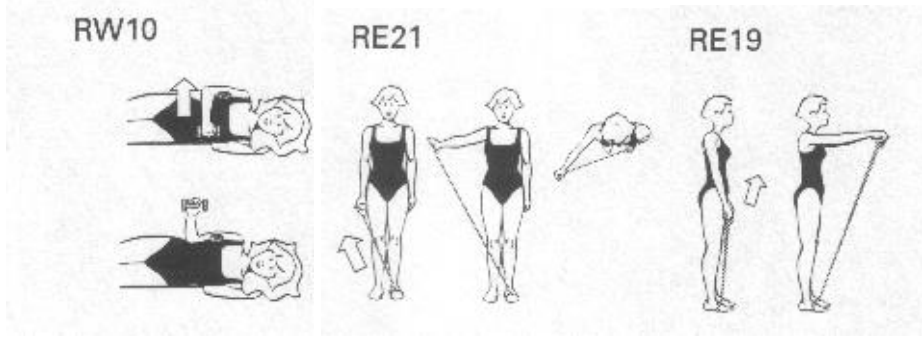
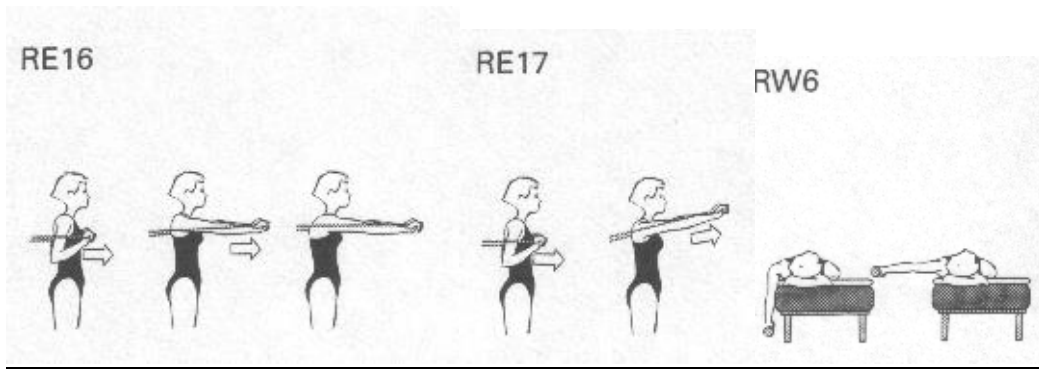


(senza peso!)

**6°-10° settimana:**

- Mobilizzazione attiva fino a raggiungere il massimo range di movimento della spalla
- Rinforzo muscolare eccentrico ed isotonic con bande elastiche: deltoide, intra e extrarotatori e muscoli scapolo-toracici,
- Autostretching capsulare progressivo in elevazione, intra e extrarotazione





Ed a seguire:

