

Instabilità di spalla atraumatica

Trattamento incruento:

Riabilitazione muscoli stabilizzatori scapolo-toracici e glomerali.

Eseguire i seguenti esercizi quotidianamente: 3 serie da 10 ripetizioni.

- Elevazione sul piano scapolare in rotazione esterna,
- Abduzione orizzontale con arto in rotazione esterna,
- Abduzione verticale,
- Rematore in posizione prona,
- Push up (flessioni sul tronco),
- Pres up sulla sedia,

