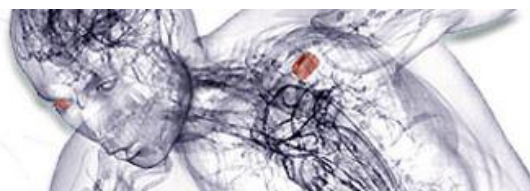


Traumatologia dello sport
Kirk Kilgour



PROTOCOLLO RIABILITATIVO POST OPERATORIO: SUTURA DELLA CUFFIA DEI MUSCOLI ROTATORI DELLA SPALLA

Traumatologia dello sport "Kirk Kilgour"
www.traumatologiadellosport.com

Ospedale Sant'Andrea
Via di Grottarossa 1035, Roma
+39 0633775344

Casa di cura Sanatrix
Via di Trasone 61, Roma
+39 06.86320409 - 06.86321981

Clinica Madonna della Fiducia
Via Alfredo Baccharini 54, Roma
+39 06.78850005 - 06.78462812

Obiettivi

1. Rispettare i tempi biologici di cicatrizzazione
2. Recuperare l'articolari  della spalla
3. Recuperare il trofismo muscolare
4. Ottimizzare la funzionalit  articolare

1– 28 gg

Consigli

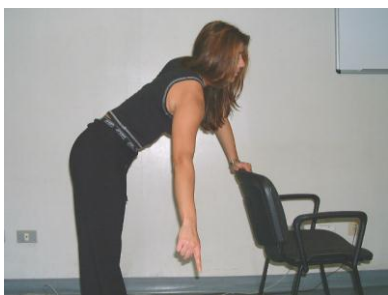
Utilizzo del ghiaccio al bisogno (funzione antalgica).
Utilizzo del tutore anche nelle ore notturne per 4 settimane.

Esercizi pendolari solo dopo la 28° gg



2-3 volte al d , ricercando sempre un'escursione articolare maggiore. Gli esercizi pendolari polidirezionali secondo Codman, dovranno essere eseguiti in piedi per 10 minuti ogni volta. Fig. n° 1

1



Si pu  aumentare l'escursione articolare della spalla, flettendo il tronco in avanti con l'appoggio dell'arto controlaterale su di un piano fisso orizzontale. Fig.n° 2

2

Consigli

Utilizzo del ghiaccio al bisogno.
E' possibile fare la doccia solo dopo la completa guarigione dei punti di sutura.

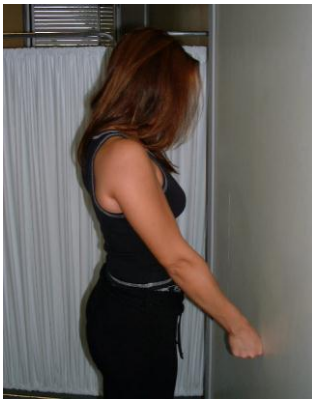
Esercizi passivi solo dopo la 30° gg



Il paziente può compiere dei movimenti passivi con l'aiuto del braccio controlaterale senza superare i 90° di flessione (ad es. arto superiore perpendicolare al suolo in paziente posto in decubito supino). Tali esercizi vanno eseguiti dopo aver effettuato i movimenti pendolari, (2 – 3 volte al dì per 15 minuti). Fig. n° 3

3

Esercizi isometrici solo dopo la 30° gg



Gli esercizi isometrici vanno eseguiti in posizione eretta, senza tutore. Dovranno essere eseguiti in direzione antero-posteriore. Paziente in piedi di fronte ad una parete a circa 20 cm di distanza. L'arto superiore disteso perpendicolarmente verso il terreno esercita una lieve spinta contro il muro. (La contrazione deve avere una durata di 10 sec. alternata a 20 sec. di riposo, l'esercizio va ripetuto per circa 10 minuti). Fig. n° 4

4



Per eseguire l'esercizio in direzione opposta, sarà sufficiente dare le spalle al muro, e ripetere l'esercizio con le stesse modalità del precedente. Fig. n° 5

5

22° - 28° gg

Consigli

Utilizzo del ghiaccio al bisogno.

Fare attenzione all'utilizzo della spalla, nelle attività della vita quotidiana, qualora fosse stata autorizzata la rimozione del tutore.

Recupero articolare assistito.

Il paziente con l'aiuto del fisioterapista inizierà gradualmente il recupero articolare della spalla, ricercando un'escursione sempre maggiore.

Esercizi isotonici



Gli esercizi isotonici devono essere eseguiti in piedi davanti allo specchio, facendo attenzione a non contrarre il fascio superiore del muscolo trapezio, evitando cioè l'elevazione della spalla. L'emulazione del movimento eseguito con l'arto controlaterale sano, aiuterà a capire la corretta esecuzione degli esercizi. Anteposizione del braccio esteso da 0° a 90°. Fig. n° 6

6



Retroposizione del braccio esteso da 0° a 35°. Fig n° 7

7



Abduzione del braccio esteso da 0° a 60°. Fig. n° 8

8



Adduzione del braccio esteso da 0° a 45° facendo passare l'arto davanti al tronco. Fig. n° 9

9

28° - 29° gg

Visita di controllo

In tale sede verranno decisi gli obiettivi perseguibili e l'eventuale rimozione del tutore. E' opportuno contattare un centro di fisioterapia di fiducia per ottimizzare l'articolarià e il trofismo muscolare.