



Luca Dei Giudici

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Chirurgia Articolare di Spalla e Ginocchio

web: www.ortopediadeigiudici.it

@: dottordeigiudici@outlook.it

tel: +39 329 3799525

PROTOCOLLO RIABILITATIVO POST-CHIRURGICO PER LA CAPSULOPLASTICA ARTROSCOPICA

PERIODO DI PROTEZIONE IN TUTORE

- ✓ Dal terzo giorno postoperatorio: rimuovere il tutore 1-2 volte al giorno, mentre si è seduti, mobilizzando solo il gomito
- ✓ Dal quinto giorno postoperatorio: rimuovere il tutore solo per lavarsi

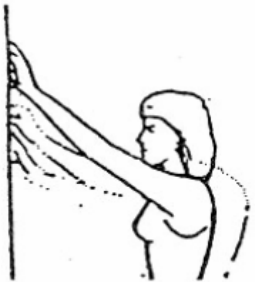
DAL TERMINE DEL PERIODO DI PROTEZIONE (INDICATO SULLA LETTERA DI DIMISSIONE):

- ✓ Rimuovere completamente il tutore
- ✓ Riprendere le normali attività quotidiane (lavarsi, mangiare, ecc.)
- ✓ Esercizi di recupero della mobilità (sistema fune-puleggia sopra la testa)
- ✓ Eseguire progressivamente i 7 esercizi riportati di seguito:



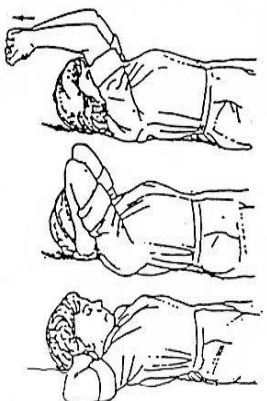
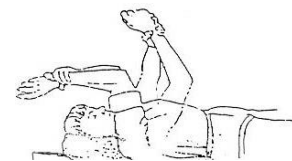
Esercizio 1
Movimenti di rotazione
circolare del braccio

Esercizio 2
Oscillazioni del braccio
in avanti e indietro



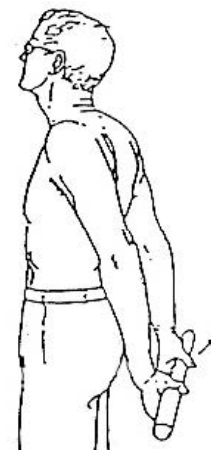
Esercizio 3
Con le mani posate su
di una parete, eseguire
movimenti tipo
"camminata" verso l'alto
quindi riscendere

Esercizio 4
Sdraiati sul dorso,
afferrare il polso della
spalla operata con il
braccio sano e tirare
indietro, prima verso il
soffitto poi sopra la



Esercizio 5
Sdraiati sul dorso:
congiungere le mani e
tirare le braccia sopra la
testa; mettere le mani
sotto la nuca; spingere i
gomiti in basso

Esercizio 6
In piedi, reggere il
bastone con entrambe
le mani e spingere
indietro le braccia
aiutando la spalla
operata con quella





Luca Dei Giudici

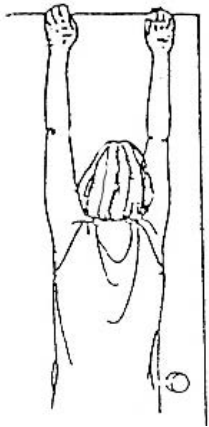
Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Chirurgia Articolare di Spalla e Ginocchio

web: www.ortopediadeigiudici.it

@: dottordeigiudici@outlook.it

tel: +39 329 3799525



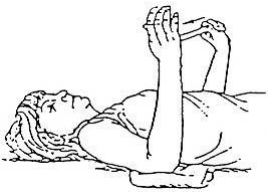
Esercizio 7

Appendersi con la punta delle dita al bordo superiore di una porta piegando le ginocchia.

N.B. Non inclinarsi indietro

DAL TERZO MESE

- ✓ Esercizi contro resistenza (bande elastiche) e di potenziamento con pesi

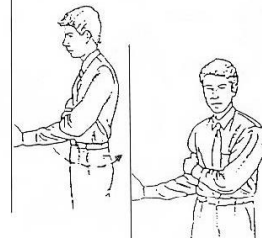


Esercizio 8

Disteso sul dorso, con il gomito della spalla operata appoggiato su di un cuscino. Gomiti flessi a 90° e adesi al tronco. Spingere con un bastone la mano

Esercizio 9

In piedi, gomito a 90°, palmo della mano sullo stipite di una porta. Tenere il gomito aderente al corpo, trattenuto dalla mano del braccio sano.



DAL QUARTO AL SESTEO MESE

- ✓ Progressivo ritorno all'attività sportiva o alle attività ricreative abituali, con rieducazione alla gestualità specifica