



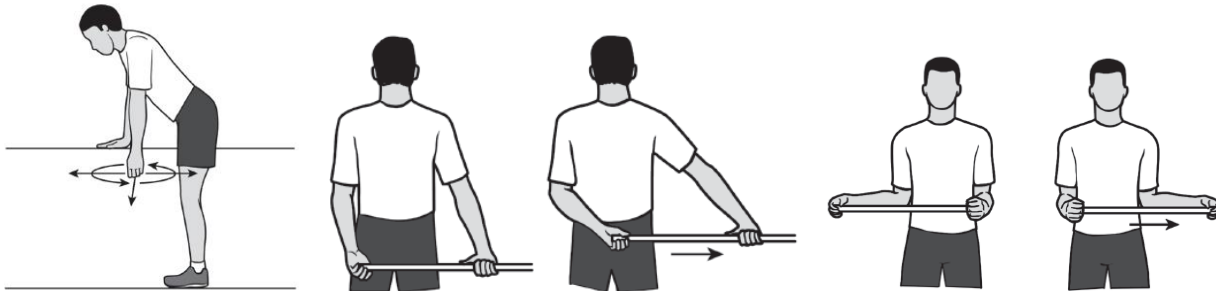
LINEE GUIDA NEL TRATTAMENTO POST-CHIRURGICO DELLA RIPARAZIONE ARTROSCOPICA DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

FASE 1: settimana 0-6

Obiettivi: proteggere la sutura; diminuire il dolore e l'infiammazione; aumentare la motilità articolare senza dolore; educazione ed informazione del pz sulla patologia.

Trattamento:

- ✓ Tutore in abduzione e rotazione neutra per 3 settimane giorno e notte
- ✓ Alla rimozione del tutore eseguire movimenti pendolari associati a mobilizzazione passiva della spalla sul piano scapolare in decoaptazione, con stretching capsulare anteriore, inferiore, posteriore, e sulle articolazioni adiacenti
- ✓ Stretching della colonna cervicale
- ✓ Mobilizzazione e rinforzo degli stabilizzatori della scapola
- ✓ Idrokinesiterapia
- ✓ Ginnastica propriocettiva
- ✓ Crioterapia locale prima e dopo gli esercizi

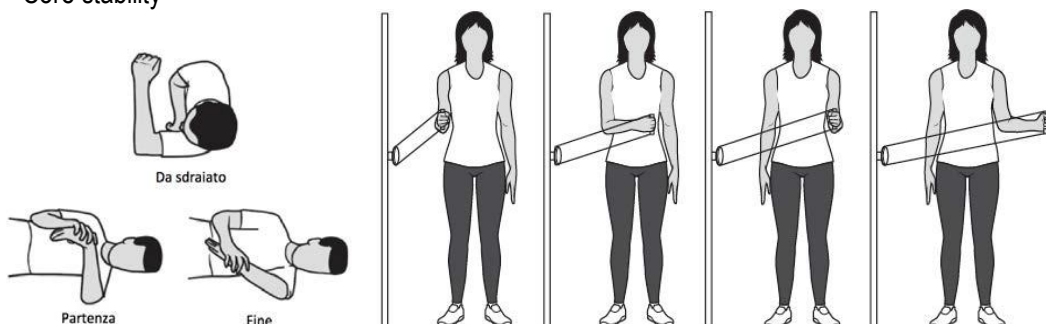


FASE 2: settimana 6-12

Obiettivi: controllo del dolore; recupero completo dell'articolari  passiva su tutti i piani, ed attiva ai gradi intermedi del ROM; inizio o incremento del potenziamento muscolare (ginnastica eccentrica); programmi di esercizi domiciliari.

Trattamento:

- ✓ Mobilizzazione passiva sul piano della scapola in decoaptazione
- ✓ Ultimare il rinforzo degli stabilizzatori della scapola
- ✓ Graduale rinforzo degli intrarotatori ed extrarotatori con braccio al fianco ed a 45° di abduzione e 15° di elevazione anteriore con elastici a tensione progressiva solo se il PROM   completo
- ✓ Esercizi sotto carico progressivo alla fine della fase 2
- ✓ Idrokinesiterapia
- ✓ Core stability



FASE 3: settimana 12-20



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

Obiettivi: recupero completo dell'articolari  passiva su tutti i piani; migliorare la forza e la potenza ultimando il controllo propriocettivo con il recupero della gestualit  sportiva; ritornare all'attivit  sportiva.

Trattamento:

- ✓ Stretching muscolare
- ✓ Rifinitura del potenziamento della cuffia dei rotatori e del deltoide
- ✓ Esercizi di coordinazione
- ✓ Esercizi di lancio con la palla
- ✓ Progressivo ritorno allo sport e al lavoro

