

Settore di Medicina Riabilitativa
DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE/RIABILITAZIONE
- San Giorgio -
Direttore: Prof. Nino Basaglia

MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ AMBULATORIALE
Responsabile: Dott. Efsio Lissia

PAZIENTI CON PROTESI ALLA SPALLA

ESERCIZI DA FARE A CASA



Gentile utente,

il presente opuscolo ha lo scopo di insegnarle alcuni semplici esercizi da eseguire a casa per aiutarla ad affrontare ed a risolvere parte dei problemi correlati all'intervento di protesi di spalla.

L'intervento di protesi di spalla consiste nella sostituzione chirurgica, con elementi di metallo e plastica, dell'articolazione della spalla gravemente danneggiata dall'artrosi primaria o secondaria a traumi.

L'intervento serve soprattutto per ridurre il dolore.

Possono passare molte settimane prima di avere dei benefici, quindi non bisogna essere delusi se la spalla è ancora dolorante dopo l'intervento.

È possibile avere miglioramenti anche nei movimenti, ma questo dipende anche da come era la spalla prima dell'intervento e dall'impegno che verrà messo nell'eseguire gli esercizi proposti di seguito in questo opuscolo.

Alcuni consigli:

- * Il movimento durante l'esercizio deve essere eseguito lentamente e non deve essere doloroso.
- * Non va fatto se l'articolazione artrosica è dolente o gonfia.
- * Gli esercizi hanno lo scopo non solo di rinforzare i muscoli ma anche di aumentare/conservare l'ampiezza del movimento articolare, migliorare la precisione e la sicurezza del movimento.
- * È utile eseguire gli esercizi anche con l'articolazione non colpita.
- * Vanno eseguiti in condizione di assoluta sicurezza o con supervisione da parte di un'altra persona.
- * La durata e la frequenza le saranno suggerite dal Medico durante la visita sulla base del suo quadro clinico.

Rimaniamo a sua disposizione per qualsiasi chiarimento.

Dott. Efisio Lissia

Prof. Nino Basaglia

NOME DEL PAZIENTE:

.....

QUALI ESERCIZI FARE A CASA?

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13			

La protesi di spalla



PROTESI ANATOMICA



PROTESI INVERSA

Cosa fare dopo l'intervento di protesi

- Si devono seguire scrupolosamente le indicazioni del chirurgo e del riabilitatore (fisiatra e fisioterapista).
- Dopo l'intervento, la spalla ed il braccio devono sempre essere sostenuti da un'abduzione (cioè alzati di lato) da cuscini o da un apposito tutore ortopedico per un periodo di solito non inferiore a 15-20 giorni. In alcuni casi può invece essere usata una fascia retrobraccio sempre per almeno 15-20 giorni. Tutori e fasce verranno gradualmente rimossi nel corso della riabilitazione.
- Potranno presentarsi lividi e “gonfiori” del braccio che gradualmente scompariranno.

Quali precauzioni a casa?

NON MUOVERE ATTIVAMENTE

(ovvero da soli),

MA SOLO PASSIVAMENTE (ovvero da un'altra persona) IL BRACCIO PER ALMENO 3-4 SETTIMANE DOPO L'INTERVENTO.

Deve fare a casa gli esercizi illustrati di seguito

Questi esercizi sono molto importanti se si vuole **impedire che la spalla si irrigidisca**.

Questi **esercizi** le vengono insegnati con **precisione dal fisioterapista** e deve ripeterli a casa **TUTTI I GIORNI, ALMENO PER UN'ORA AL MATTINO ED UN'ORA AL POMERIGGIO**. Se trova particolare difficoltà nell'eseguire da solo alcuni esercizi può farsi **aiutare da un familiare**.

Può riposare qualche minuto tra un esercizio e l'altro. Durante le pause o il riposo conviene mantenere il braccio sui cuscini di abduzione. Se la spalla è calda applicare **ghiaccio** per 10 minuti, ma **non a contatto diretto della pelle**.

Gli esercizi nelle prime 2-3 settimane devono essere eseguiti solo **PASSIVAMENTE**. Dalla 3° settimana si può iniziare un graduale potenziamento muscolare in modo "statico" (isometrico), cioè contraendo i muscoli senza però muovere l'articolazione interessata (ad esempio spingere contro un muro), per poi passare gradualmente ad un potenziamento muscolare "dinamico" (isotonico) cioè con movimento articolare.

Non è possibile dare indicazioni precise su quanti esercizi fare. Come indicazione generale è preferibile eseguirli per 4-5 minuti ognuno.

ESERCIZI PASSIVI

PER LA

PRIMA E SECONDA

SETTIMANA DOPO

L'INTERVENTO

(I cerotti, colorati in verde,
indicano la spalla operata)

ESERCIZIO numero 1

Flessione passiva assistita



Esercizio

Posizione di partenza: sdraiati a pancia in alto.

Esercizio: afferrare con la mano sana il polso del braccio operato e portarlo passivamente in alto sopra la testa, a tolleranza di dolore.

ESERCIZIO Numero 2

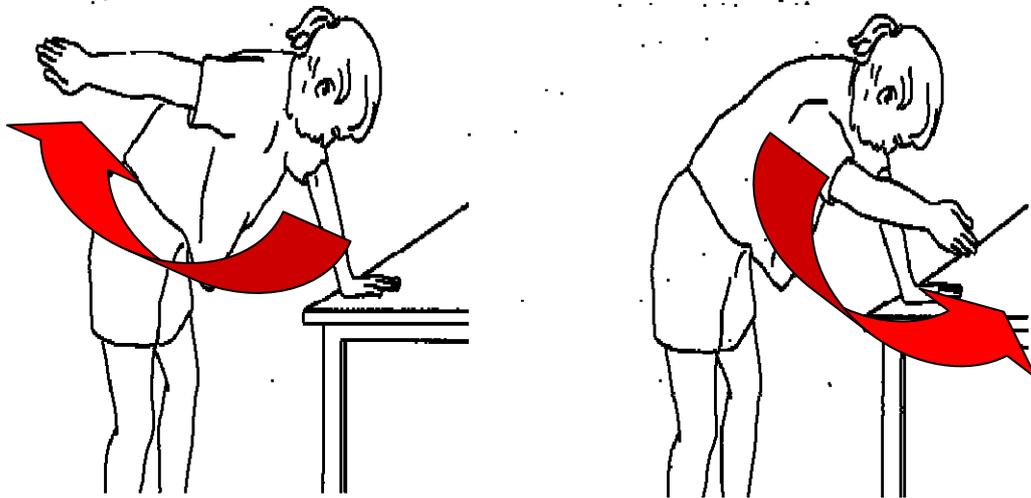
Esercizi pendolari

POSIZIONE DI PARTENZA

**IN PIEDI PIEGATI IN AVANTI
APPOGGIATI CON IL
BRACCIO SANO AD UN
TAVOLO,
IL BRACCIO INTERESSATO
A PENZOLONI.**

ESERCIZIO Numero 2/a

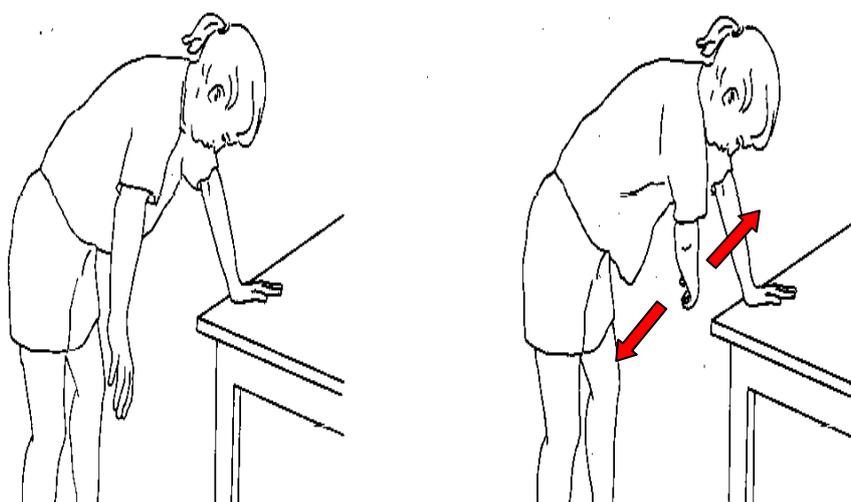
Esercizi pendolari



a) Fare oscillare, lentamente, il braccio interessato avanti e indietro mediante movimenti del busto.

ESERCIZIO Numero 2 /b

Esercizi pendolari



b) Fare oscillare, lentamente, il braccio interessato avanti e indietro mediante movimenti del busto.

ESERCIZIO Numero 2 /c

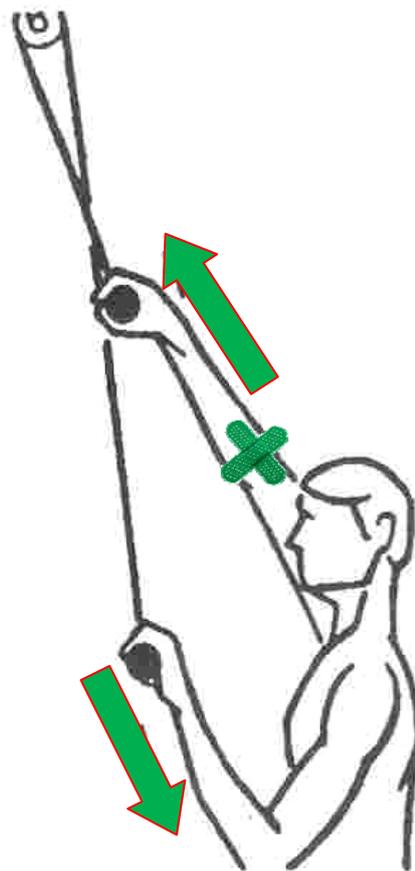
Esercizi pendolari



c) Fare piccoli cerchi al braccio interessato, in senso orario ed antiorario, sempre tramite movimento del busto.

ESERCIZIO numero 3

Esercizi con carrucola



Esercizio

Bisogna procurarsi un filo ed una carrucola che va fissata al muro sopra la testa.

Tirare il filo con il braccio sano facendo salire verso l'alto, il più possibile, quello operato.



ESERCIZI ISOMETRICI

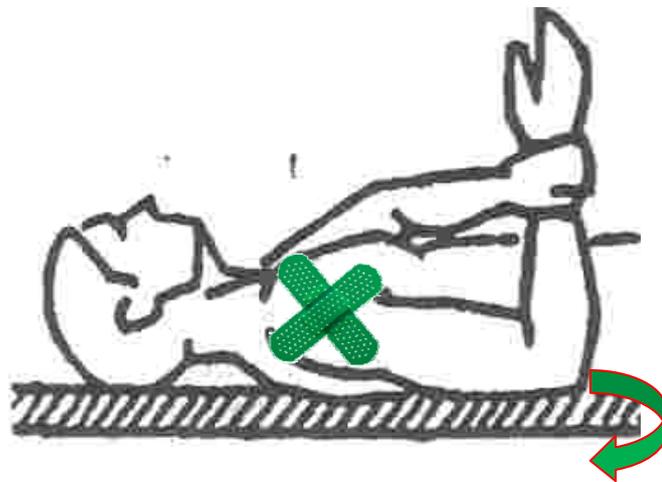
PER LA

TERZA SETTIMANA

DOPO L'INTERVENTO

ESERCIZIO numero 4

Esercizio per i rotatori esterni

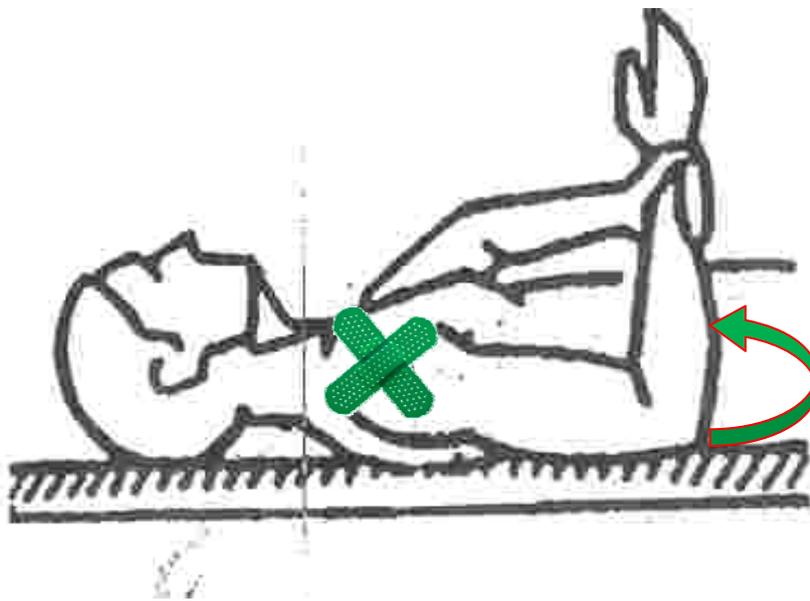


Esercizio

A pancia in su con il gomito ad angolo retto ed attaccato al corpo (come nella figura) tenere il braccio operato bloccato con la mano del braccio sano e provare a ruotare il braccio all'esterno.

ESERCIZIO numero 5

Esercizio per i rotatori interni

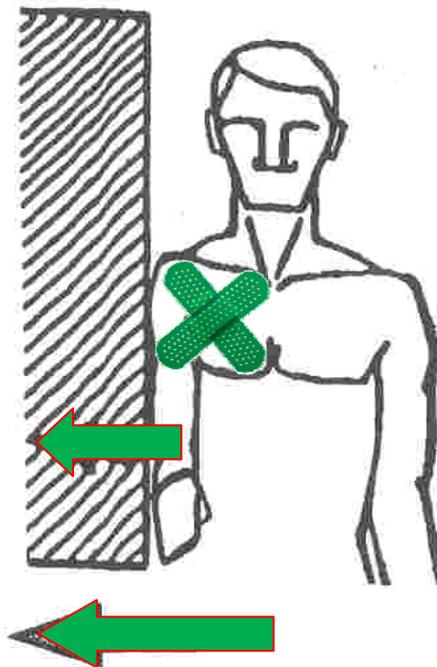


Esercizio

A pancia in su con il gomito ad angolo retto (90°) ed attaccato al corpo (come nella figura). Tenere il braccio operato bloccato con la mano del braccio sano e provare a ruotare il braccio all'interno.

ESERCIZIO numero 6

Esercizio per il fascio medio del deltoide

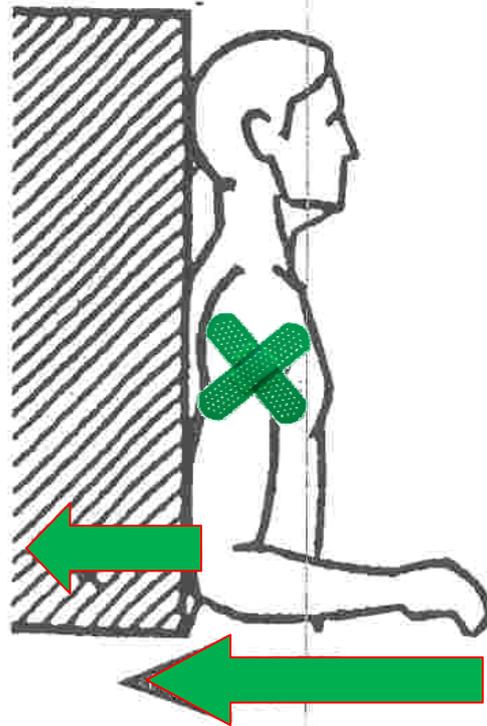


Esercizio

In piedi con il gomito piegato ad angolo retto (90°) provare a spingere il gomito all'infuori contro il muro come nella figura.

ESERCIZIO numero 7

Esercizio per il fascio posteriore del deltoide



Esercizio

In piedi con le spalle al muro e con il gomito piegato ad angolo retto (90°) provare a spingere il gomito indietro contro il muro come nella figura

ESERCIZI RINFORZANTI

PER LA

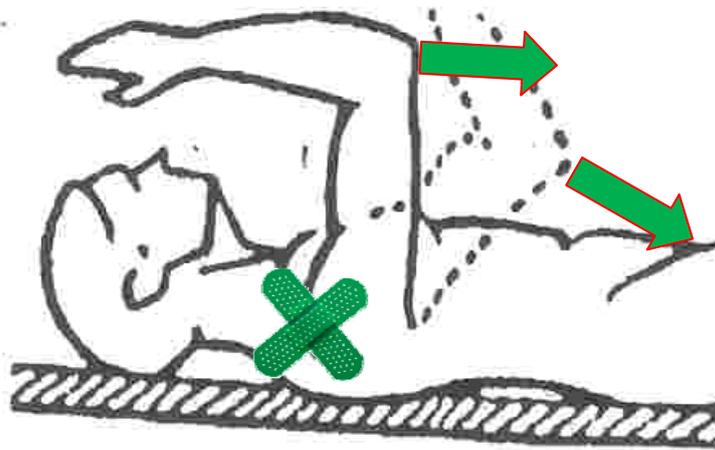
QUARTA E QUINTA

SETTIMANA DOPO

L'INTERVENTO

ESERCIZIO numero 8

Esercizio per la flessione

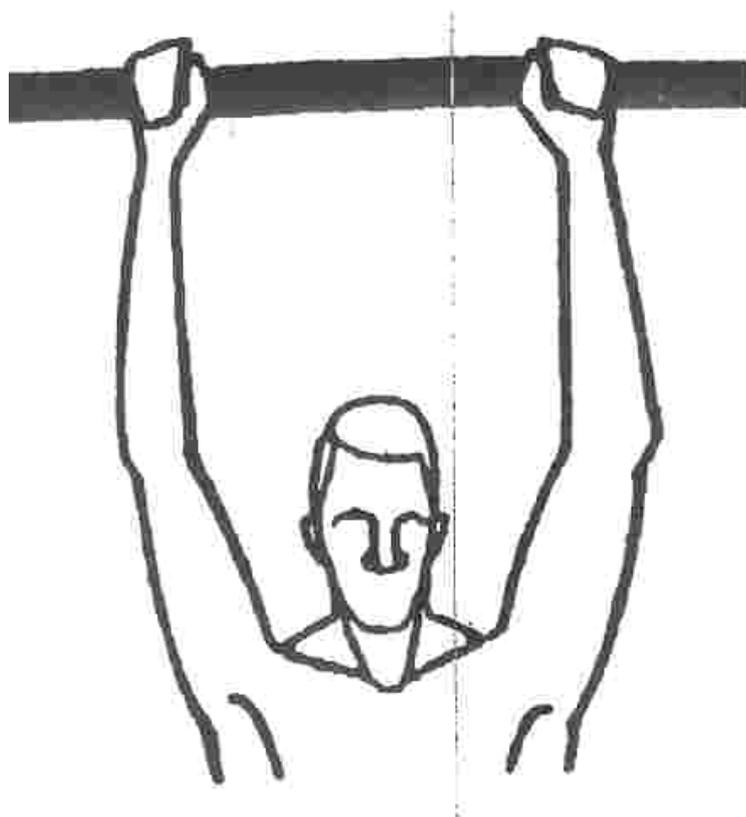


Esercizio

Distesi a pancia in su muovere il braccio in alto ed in basso con il gomito ad angolo retto. Ripetere l'esercizio da seduti.

ESERCIZIO numero 9

Esercizio con il bastone

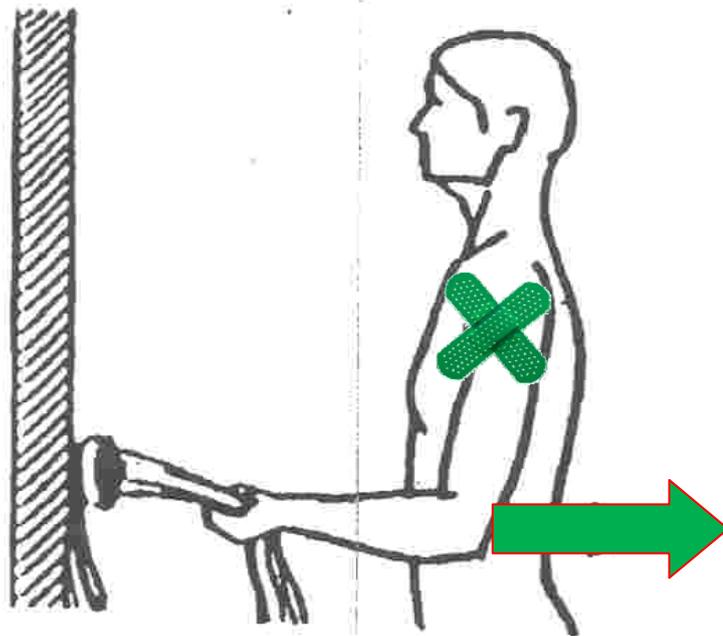


Esercizio

In piedi o da seduti impugnare il bastone con entrambe le mani e sollevarlo sopra la testa.

ESERCIZIO numero 10

Esercizio per l'estensione

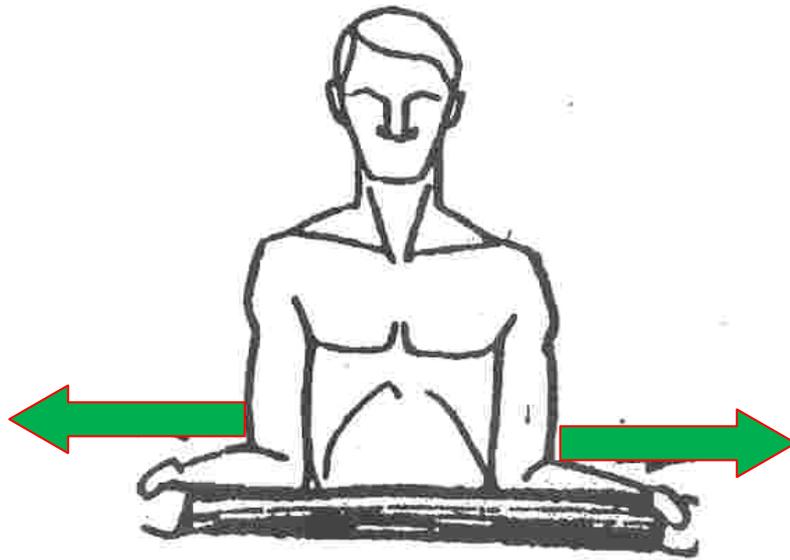


Esercizio

Dopo aver avvolto un pezzo di stoffa alla maniglia di una porta, tirare all'indietro (per almeno 5 secondi) mantenendo il gomito ad angolo retto. Ripetere più volte.

ESERCIZIO numero 11

Esercizio per la rotazione esterna

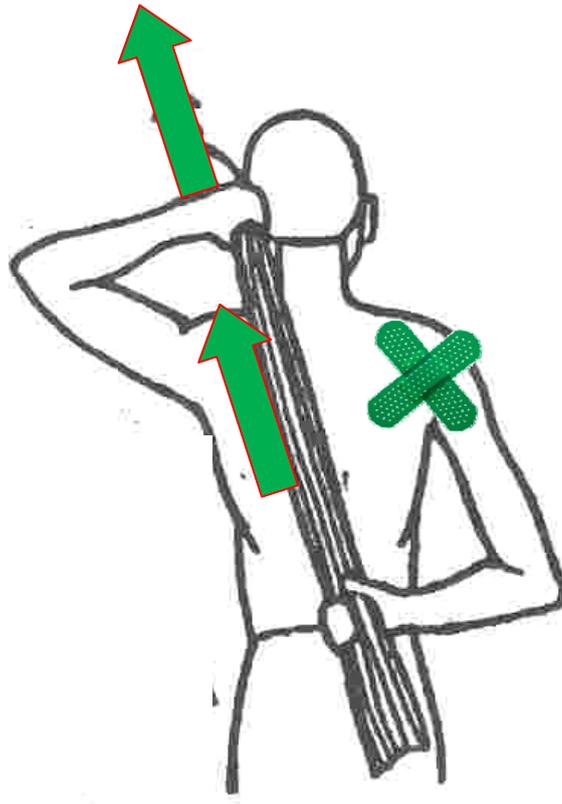


Esercizio

Con entrambi i gomiti ad angolo retto e le braccia ben appoggiate al corpo, tirare verso l'esterno una striscia di stoffa mantenendo la rotazione per almeno 5 secondi. Ripetere più volte.

ESERCIZIO numero 12

Esercizio per la rotazione interna

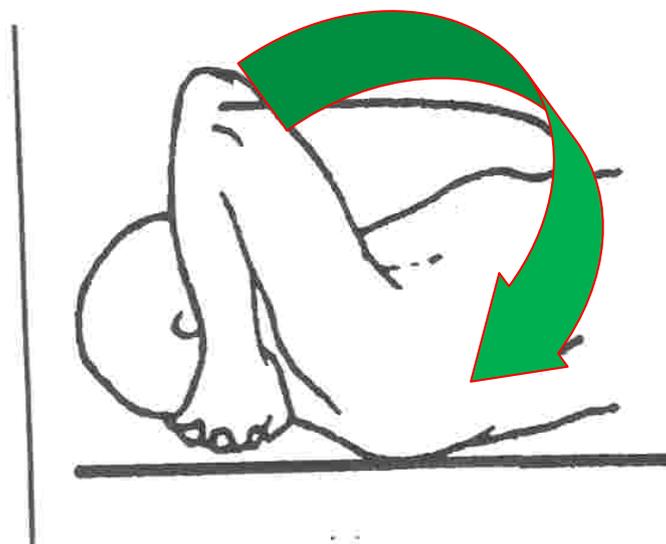


Esercizio

Stando in piedi, afferra una striscia di stoffa (la mano del braccio operato è quella più in basso). Con la mano sana tirare lentamente verso l'alto.

ESERCIZIO numero 13

Esercizio di apertura e chiusura dei gomiti



Esercizio

Distesi a pancia in alto con le mani dietro la testa, aprire e chiudere i gomiti.

ALTRI CONSIGLI UTILI PER IL POST-INTERVENTO

Quali vestiti conviene indossare?

Potranno esservi difficoltà nel vestire, per cui è meglio indossare abiti larghi o tute sportive.

Quando fare la doccia?

Solo dopo la rimozione dei punti di sutura e la guarigione della ferita.

Attività in piscina

Dopo 50 giorni dall'intervento e dopo aver consultato il medico, è molto utile l'attività in piscina. Il miglior tipo di esercizio è il **nuoto a rana**.

Settore di Medicina Riabilitativa

**DIPARTIMENTO DI
NEUROSCIENZE/RIABILITAZIONE**

**Ospedale "San Giorgio"
Via della Fiera – Ferrara**

Direttore: prof. Nino Basaglia

**MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ
AMBULATORIALE**

Responsabile: dott. Efisio Lissia