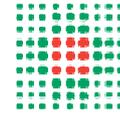




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



Università  
degli Studi  
di Ferrara



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

DIPARTIMENTO INTERAZIENDALE DI NEUROSCIENZE e RIABILITAZIONE

Riabilitazione "San Giorgio"

MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ AMBULATORIALE  
Responsabile: Dott. Efisio Lissia

# ESERCIZI PENDOLARI DI CODMAN RIABILITAZIONE DELLA SPALLA



# ESERCIZI DA FARE A CASA

Dipartimento Interaziendale di Neuroscienze e Riabilitazione  
Modulo Dipartimentale Attività Ambulatoriale  
Casa de Salute "Cittadella San Rocco"  
Corso Giovecca 203 - 44121 Ferrara  
Tel. +39.0532.238.701, 236.106  
Fax +39.0532.238.773  
riabilitazione@ospfe.it

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara  
Sede legale: Via Aldo Moro 8 – 44124 Ferrara  
T. +39.0532. 236.111 - F. +39.0532.236.588  
urp@ospfe.it - [www.ospfe.it](http://www.ospfe.it)  
Partita IVA 01295950388

**NOME DEL PAZIENTE:**

.....

# **ESERCIZI**

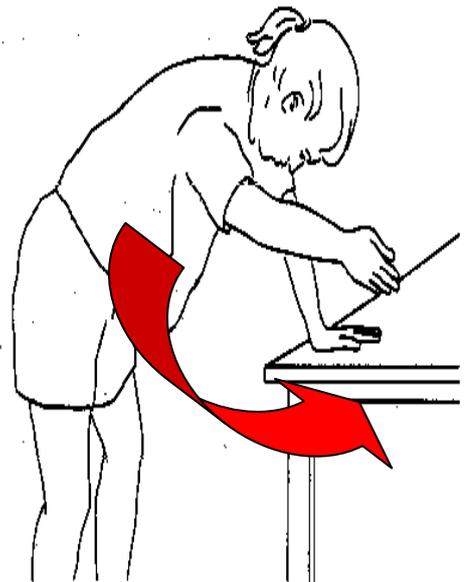
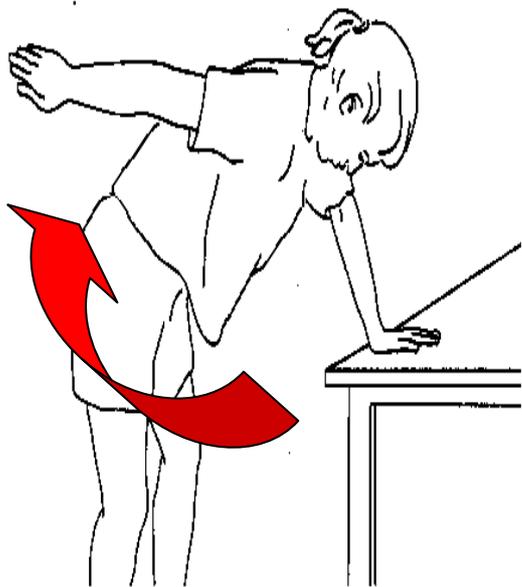
**DA ESEGUIRE**

**DUE O TRE VOLTE AL  
GIORNO PER ALMENO**

**15 MINUTI**

**OGNI VOLTA**

# ESERCIZIO numero 1





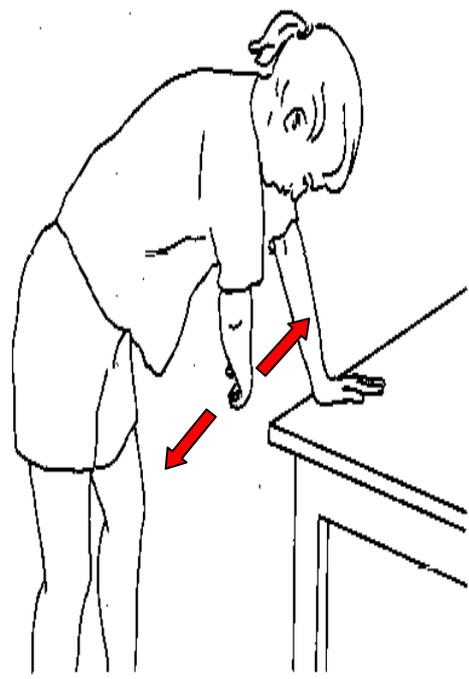
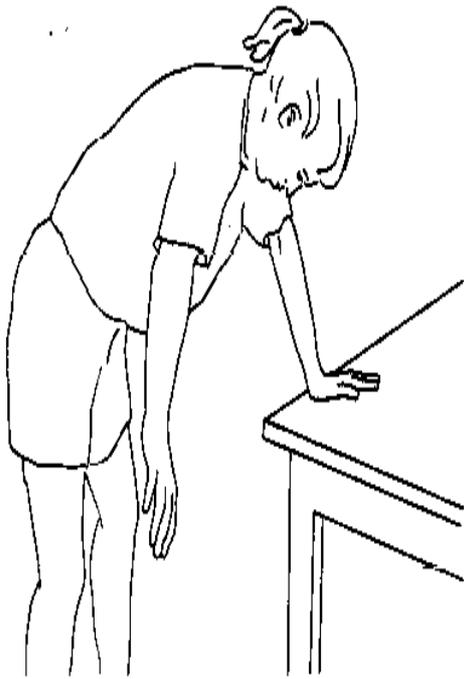
## Posizione di partenza

- Appoggiati ad un tavolo con il braccio sano ed il tronco piegato in avanti. Il braccio interessato deve restare a penzoloni.
- Tutti i movimenti devono essere eseguiti con un peso in mano di circa  $\frac{1}{2}$  Kg o polsiera zavorrata con “*rilassamento*” dei muscoli della spalla.
- I movimenti devono essere PASSIVI e devono essere impressi alla spalla tramite lente oscillazioni del busto.

### Esercizio

Fare oscillare il braccio interessato avanti e indietro mediante movimenti del busto.

# ESERCIZIO numero 2





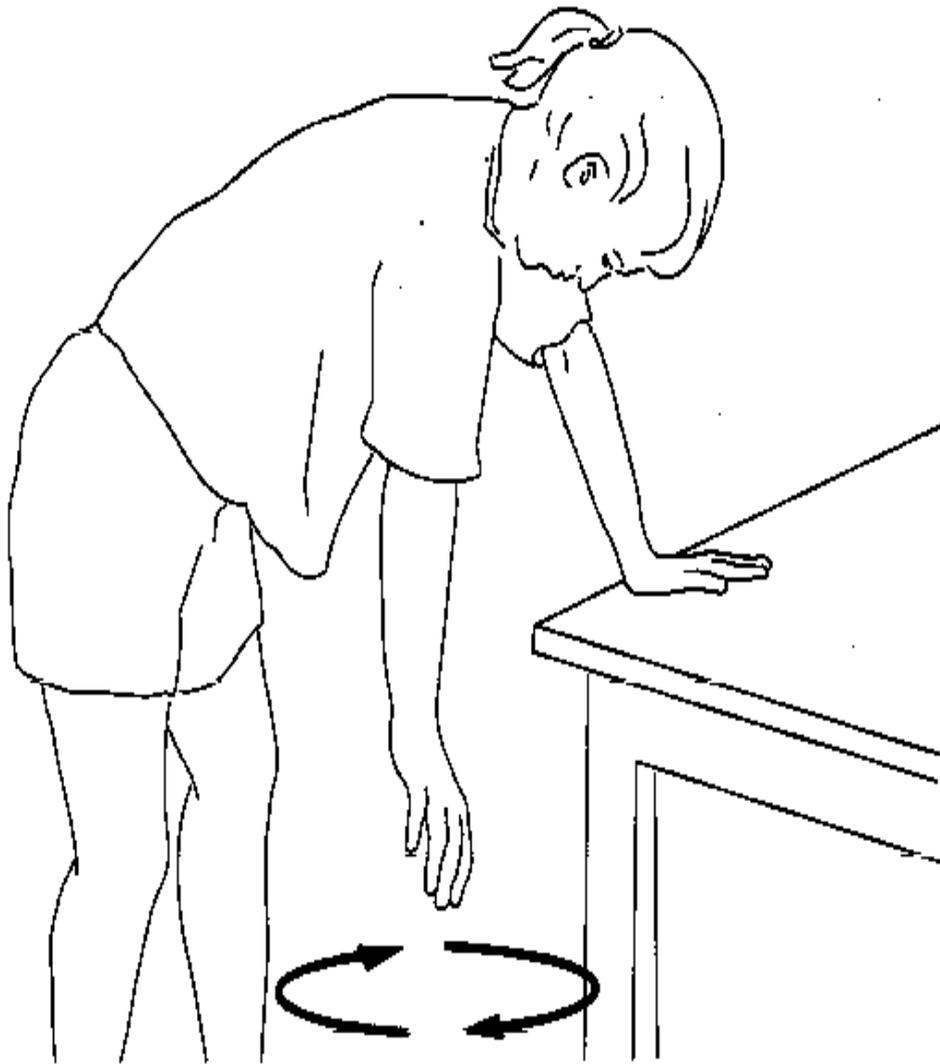
## **Posizione di partenza**

- Stessa posizione dell'esercizio n. 1

### **Esercizio**

Fare oscillare il braccio interessato a destra e sinistra sempre tramite movimenti del busto.

# ESERCIZIO numero 3





## **Posizione di partenza**

- Stessa posizione dell'esercizio n. 1

## **Esercizio**

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

# NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIPARTIMENTO INTERAZIENDALE DI  
NEUROSCIENZE e RIABILITAZIONE**

**MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ  
AMBULATORIALE**

**Riabilitazione "San Giorgio"  
Casa della Salute - "Cittadella San Rocco"**

**Settore 14 - Primo Piano  
Corso Giovecca n.203 – Ferrara**

Responsabile: dott. Efsio Lissia