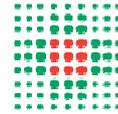


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



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

# PER PAZIENTI OPERATI ALLA SPALLA

## ESERCIZI DA FARE A CASA



Dipartimento Interaziendale Neuroscienze e Riabilitazione  
Modulo Dipartimentale Attività Ambulatoriale  
Casa della Salute "Cittadella San Rocco"  
Corso Giovecca 203, Ferrara  
Tel. +39.0532.238701 - 236106  
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:**

.....

**QUALI ESERCIZI FARE A CASA?**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

*Gentile utente,*

Il presente opuscolo ha lo scopo di insegnarle alcuni semplici esercizi da eseguire a casa per aiutarla a risolvere parte dei suoi problemi correlati alla sua spalla ed a raggiungere il massimo grado di autonomia funzionale in base al tipo di intervento che ha subito.

Se l'intervento chirurgico ha interessato la cuffia dei rotatori, deve sapere che questa struttura ha l'importante funzione di stabilizzare la testa dell'omero evitando, quindi, movimenti "anomali" della testa omerale stessa che sono causa di dolore e limitazione funzionale. È fondamentale, pertanto, che i muscoli della cuffia dei rotatori siano ben "allenati" per poter espletare tale funzione, questo obiettivo è raggiungibile solo con un adeguato e costante esercizio fisico.

Lo stesso discorso è valido anche in caso di intervento chirurgico per fratture prossimali (vicine alla spalla) dell'omero.

Dopo l'intervento chirurgico, segue, generalmente, una fase di immobilità.

È importante acquisire la consapevolezza che alcune attività non potranno più essere svolte come in precedenza, e andranno perciò modificate (es. la posizione in cui dormire, ecc.....).

Per ridurre i disagi conseguenti all'intervento ed alla immobilizzazione, è utile avere tutte le informazioni necessarie.

Alcuni consigli fondamentali:

- \* Il movimento durante l'esercizio deve essere eseguito lentamente e non deve essere doloroso.

- \* Non va fatto se l'articolazione 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 familiare.

- \* 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*

# **Che cosa fare dopo** **l'intervento?**

1. Seguire scrupolosamente le indicazioni del chirurgo, del fisiatra e del fisioterapista.
2. Dopo l'intervento, la spalla ed il braccio usualmente sono protetti da un tutore "reggibraccio", per un certo periodo di tempo, come prescritto ed indicato dal chirurgo.
3. È normale nel decorso post-operatorio l'insorgenza di lividi, gonfiore e dolore al braccio che gradualmente scompariranno. Utile in questa fase è utile applicare una borsa del ghiaccio (crioterapia) da mantenere in sede d'intervento per più volte al giorno ( es. 15/20 min per 4/5 volte nell'arco della giornata).
4. Se dovesse insorgere eccessivo gonfiore all'avambraccio, alla mano e alle dita con comparsa di formicolio costante e modificazione del colore delle dita o delle unghie è assolutamente necessario contattare il medico di famiglia o recarsi in Pronto Soccorso.

# **Indicazioni di comportamenti da adottare nel periodo dopo l'intervento**

**NON MUOVERE ATTIVAMENTE** la spalla operata, nel periodo in cui l'arto è protetto dal tutore.

È però consigliato muovere la mano, il polso ed il gomito, più volte al giorno.

Come fare?

- aprire e chiudere la mano dell'arto operato eventualmente con l'aiuto dell'altra mano.
- stringere una pallina di spugna morbida.
- eseguire movimenti circolari e piegare il polso in tutte le direzioni.
- piegare il gomito eventualmente allentando il tutore.

Tutti i movimenti devono essere eseguiti lentamente e ripetuti 10 volte per 2/3 serie al giorno.

## **Come lavarsi**

Nella settimana successiva all'intervento è già possibile lavarsi facendo attenzione a come togliere il tutore e a non eseguire movimenti scorretti della spalla.

Per l'igiene quotidiana, le prime volte è consigliabile effettuare le manovre con l'aiuto di un familiare o di personale esperto.

Si consiglia di togliere il tutore, mantenendo sempre il braccio rivolto verso il basso sostenendolo con il braccio sano.

Per lavarsi il viso appoggiare sempre il braccio operato sul bordo del lavandino.

Per lavare l'ascella del braccio operato mantenere il braccio operato in appoggio al lavandino.

Per lavarsi da soli l'ascella del braccio sano utilizzare la mano del braccio operato facendo attenzione a tenere immobile la spalla operata.



## Come vestirsi

La stessa modalità per mettere e togliere il tutore può essere utilizzata anche per vestirsi e svestirsi. È consigliato un abbigliamento comodo.



## Come dormire

Consigliato dormire sulla schiena, con un cuscino sotto il braccio operato.



## Come riposare

Consigliato appoggiare la spalla operata ad un cuscino

.





## **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** deve ripeterli a casa tutti i giorni, 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**.

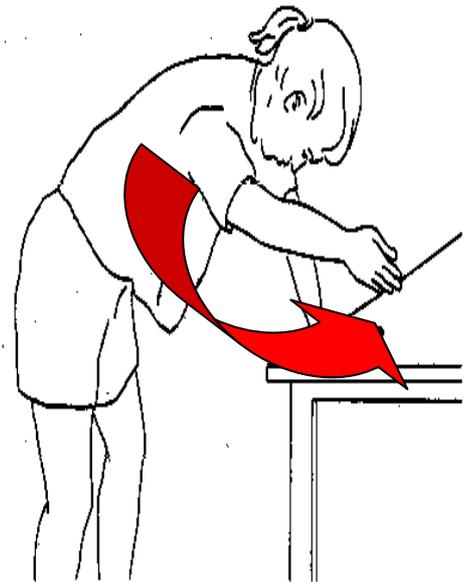
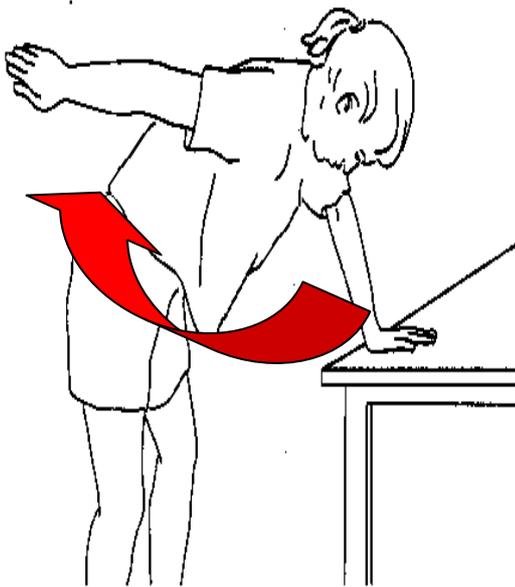
Gli esercizi nelle prime 2-3 settimane sono solo **passivi** (esercizi 1, 2, 3...) poi dalla terza settimana diventeranno rinforzanti: si possono iniziare gli esercizi di rinforzo muscolare, prima in modo statico (isometrico) (esercizi 4, 5, 6, 7, 8, ...), nei quali non c'è movimento articolare, e successivamente in modo dinamico (isotonico) nei quali c'è movimento articolare.

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

# **ESERCIZI PENDOLARI**

**Da eseguire  
due o tre volte al giorno  
per almeno 15 minuti**

# ESERCIZIO numero 1





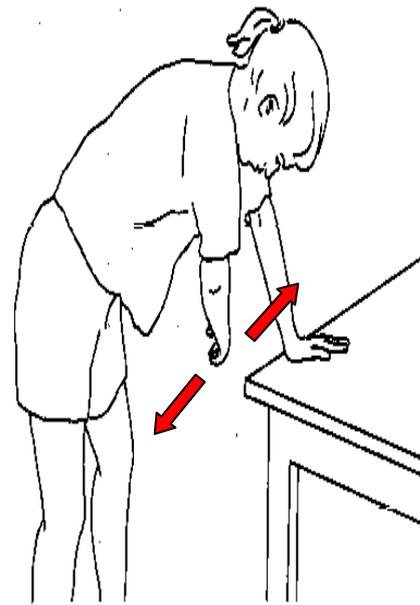
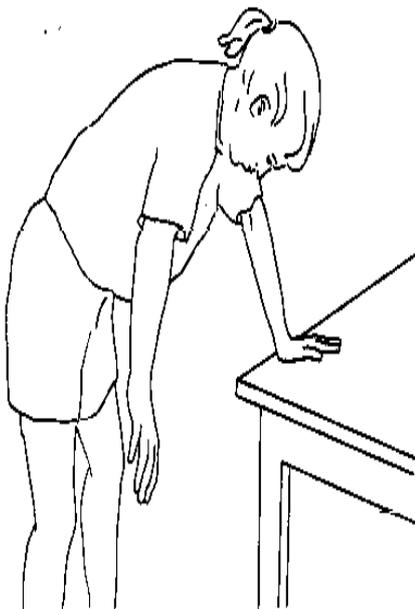
## Posizione di partenza

- 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 tronco.

### Esercizio

Fare oscillare il braccio interessato avanti e indietro mediante movimenti del tronco

# ESERCIZIO numero 2





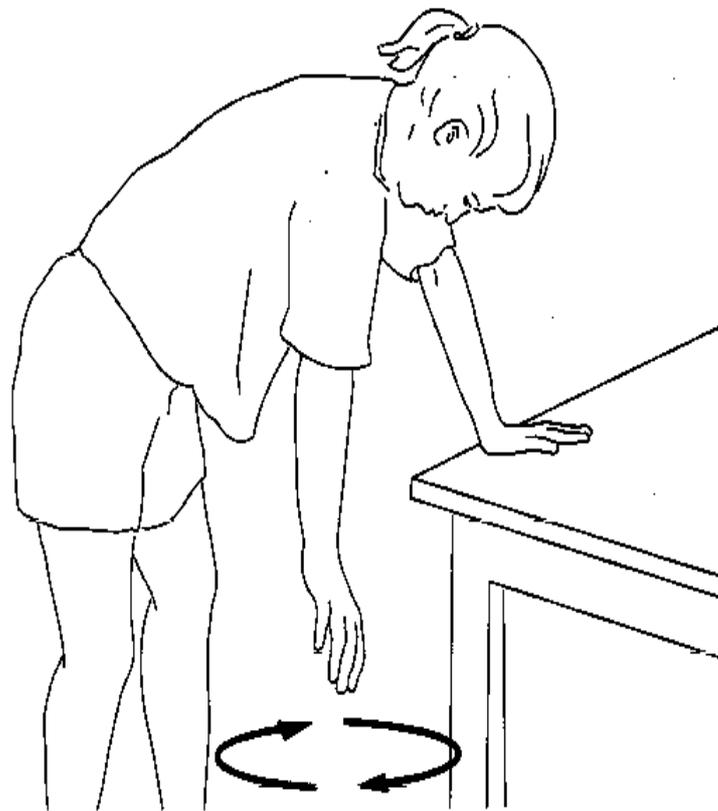
## Posizione di partenza

- 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 tronco.

### Esercizio

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

# ESERCIZIO numero 3





## 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 tronco.

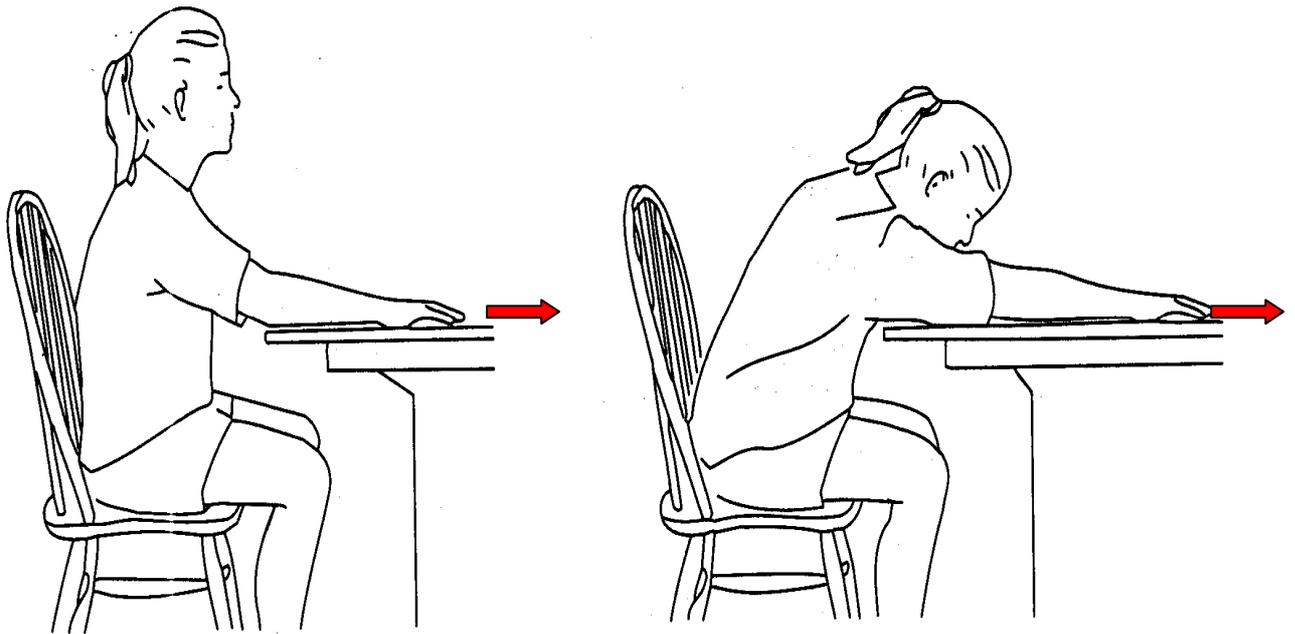
### Esercizio

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



# **ESERCIZI DI AUTOMOBILIZZAZIONE (PASSIVA)**

# ESERCIZIO numero 4





## **Posizione di partenza**

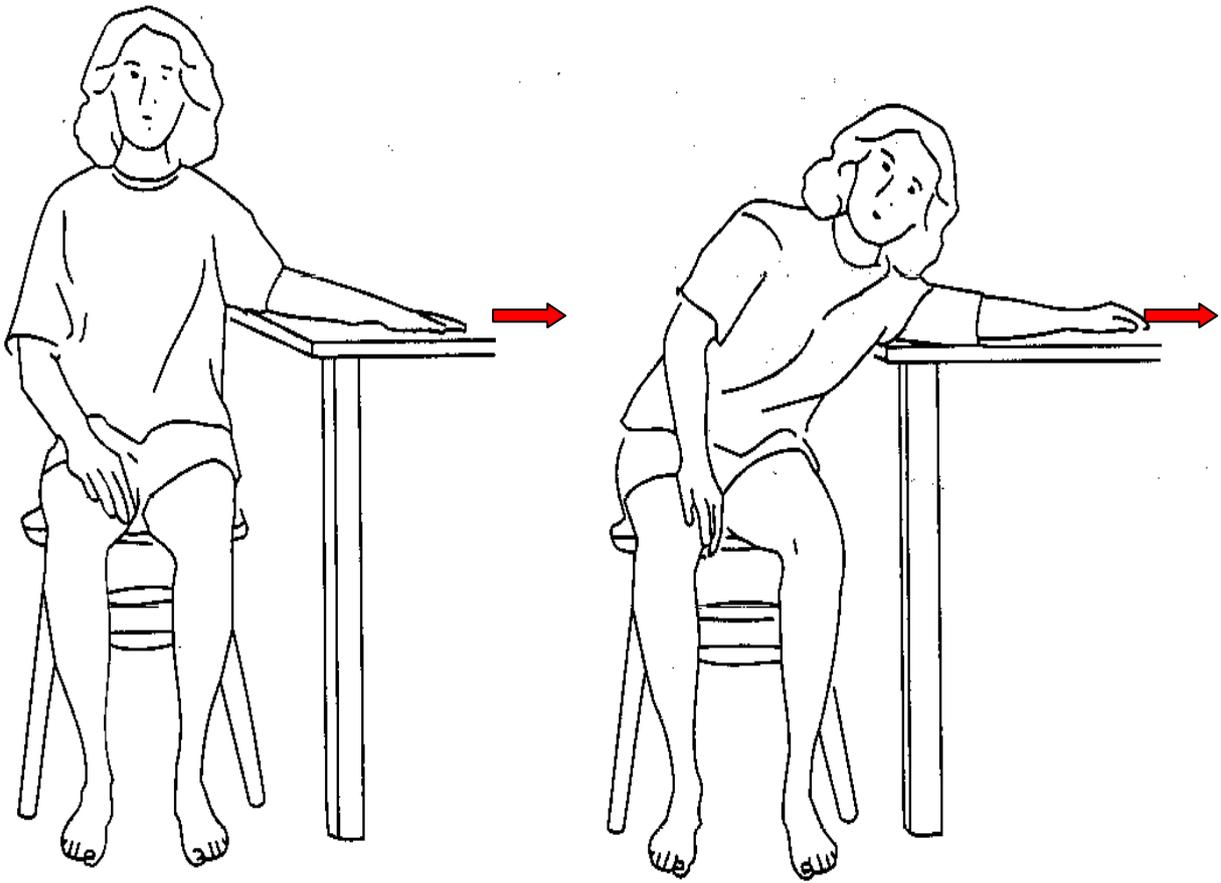
Seduti davanti ad un tavolo con il braccio interessato appoggiato sul tavolo.

*(Per fare scivolare meglio il braccio sul tavolo si può mettere, sotto, un panno morbido)*

## **Esercizio**

Fare scivolare lentamente il braccio interessato in avanti portandosi avanti con il tronco.

# ESERCIZIO numero 5





## **Posizione di partenza**

Seduti di lato ad un tavolo con il braccio interessato appoggiato sul tavolo.

*(per fare scivolare meglio il braccio sul tavolo si può mettere, sotto, un panno morbido)*

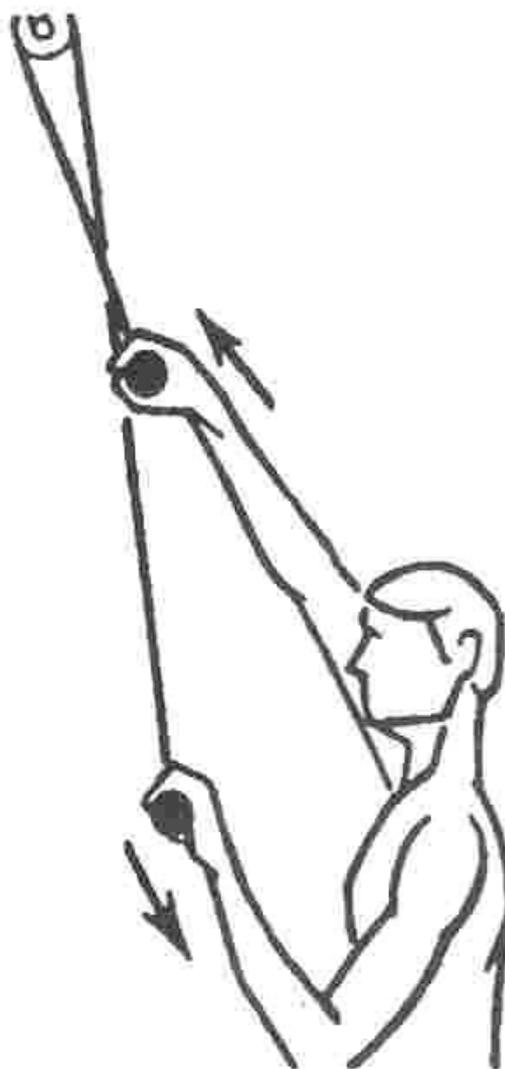
## **Esercizio**

Fare scivolare lentamente il braccio interessato sul tavolo piegandosi di lato con il tronco.

# **ESERCIZIO numero 6**

## **(Esercizio con la carrucola)**

Occorre procurarsi una cordicella ed una carrucola fissandola al muro sopra la testa: tirare la cordicella





## Posizione di partenza

Seduti, o in piedi, davanti al muro dove è fissata la carrucola, afferrare con entrambe le mani le due estremità della cordicella

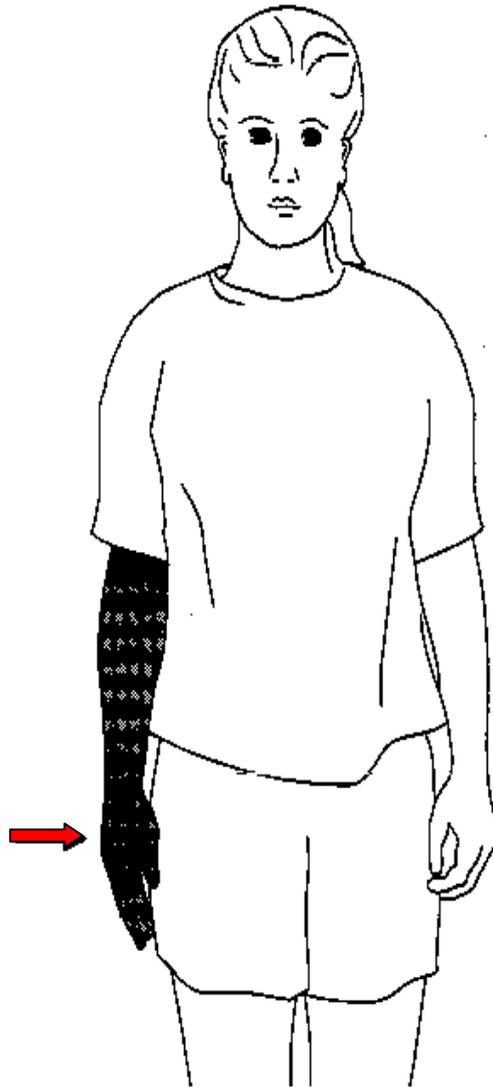
## Esercizio

Tirare la cordicella **con l'arto non operato** facendo salire, **passivamente**, verso l'alto, per quanto è possibile, l'arto operato.



**ESERCIZI DI  
RINFORZO ISOMETRICO  
(SENZA MOVIMENTO  
ARTICOLARE)**

# ESERCIZIO numero 7





## **Posizione di partenza**

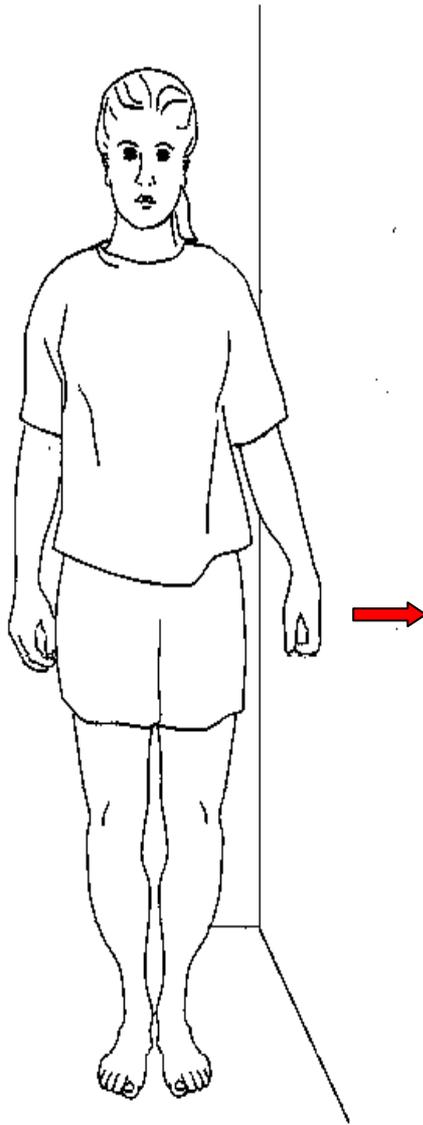
In piedi con il braccio interessato disteso lungo il corpo, appoggiato alla coscia.

### **Esercizio**

Spingere contro la coscia. Iniziare con una pressione dolce, poi gradualmente aumentarla ed infine ritornare ad una pressione leggera.

- Mantenere la posizione per 5 secondi poi rilassatevi
- 10 ripetizioni
- Eseguire due o tre volte al giorno.

# ESERCIZIO numero 8





## **Posizione di partenza**

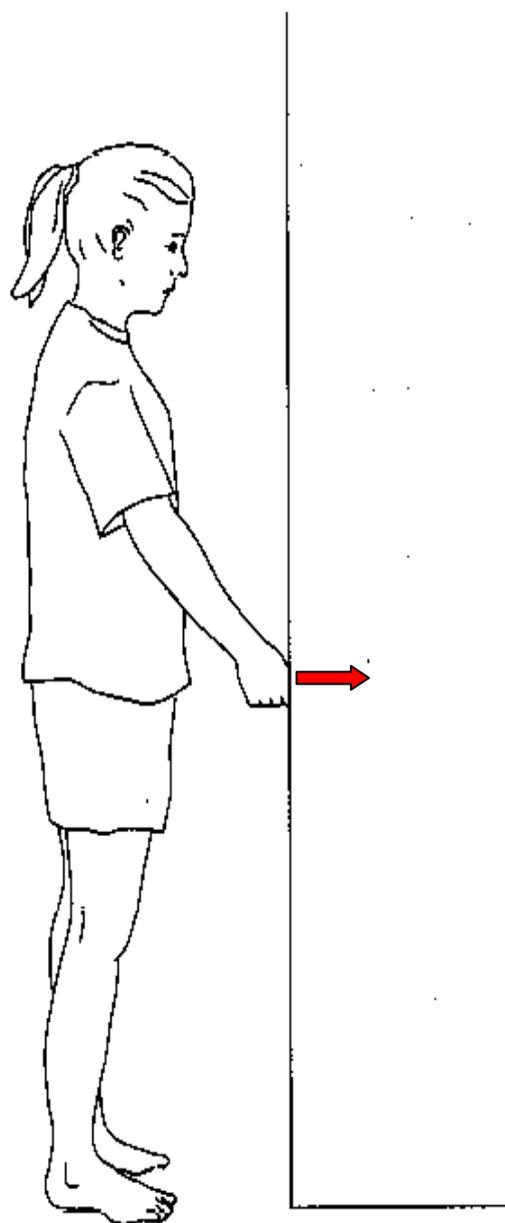
In piedi con il braccio interessato appoggiato al muro. La mano è a pugno.

### **Esercizio**

Spingere contro il muro con la mano a pugno. Non appoggiarsi con il corpo; iniziare con una pressione dolce, poi gradualmente aumentarla ed infine ritornare ad una pressione leggera.

- Mantenere la posizione per 5 secondi poi rilassatevi
- 10 ripetizioni
- Eseguire due o tre volte al giorno.

# ESERCIZIO numero 9





## **Posizione di partenza**

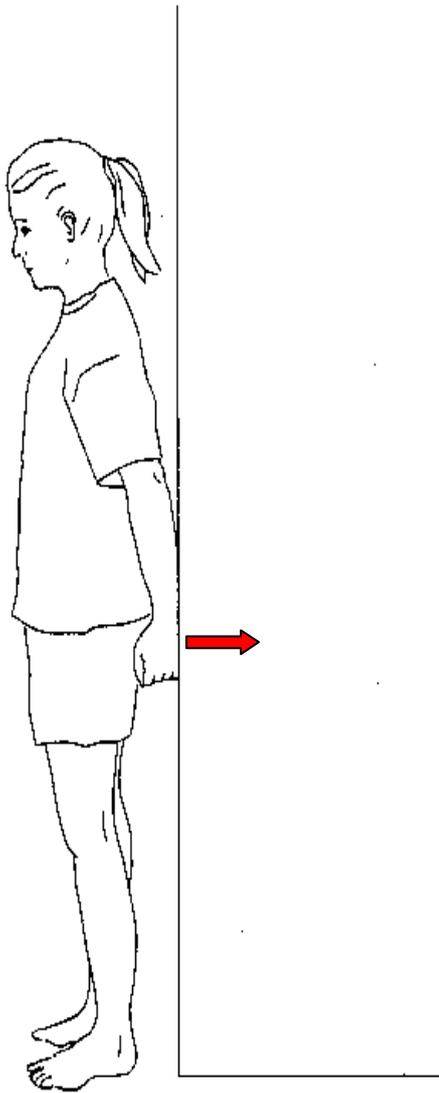
In piedi di fronte al muro, con la mano del braccio interessato chiusa a pugno, appoggiata contro il muro.

### **Esercizio**

Spingere contro il muro con la mano a pugno. Non appoggiarsi con il corpo; iniziare con una pressione dolce, poi gradualmente aumentarla ed infine ritornare ad una pressione leggera.

- Mantenere la posizione per 5 secondi poi rilassatevi
- 10 ripetizioni
- Eseguire due o tre volte al giorno.

# ESERCIZIO numero 10





## **Posizione di partenza**

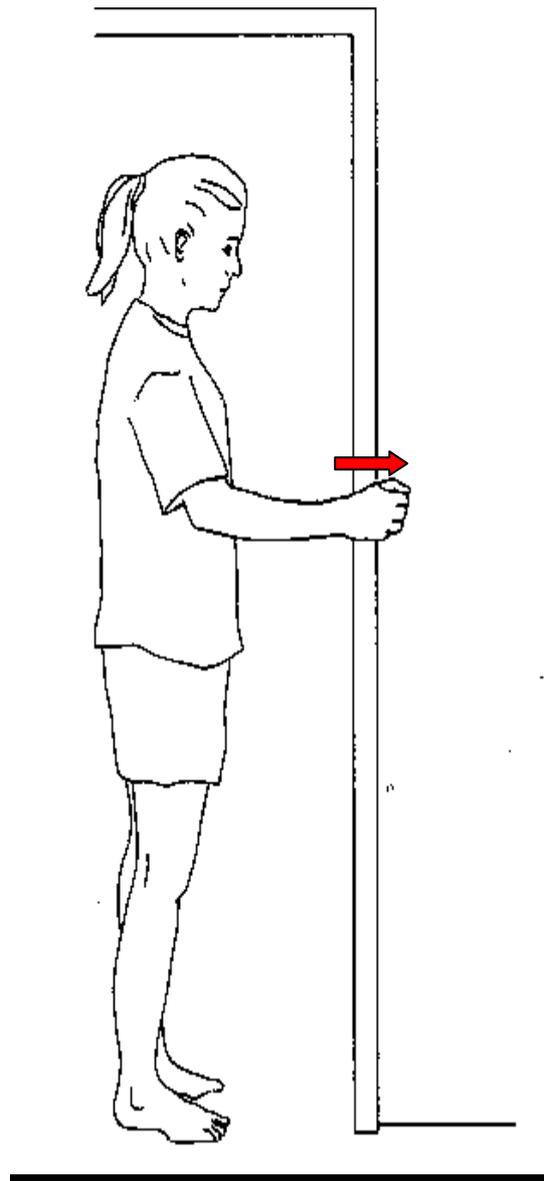
In piedi con il muro alle spalle, la mano del braccio interessato chiusa a pugno ed il braccio appoggiato contro il muro.

### **Esercizio**

Spingere contro il muro con la mano a pugno. Non appoggiarsi con il corpo; iniziare con una pressione dolce, poi gradualmente aumentarla ed infine ritornare ad una leggera pressione.

- Mantenere la posizione per 5 secondi poi rilassatevi
- 10 ripetizioni
- Eseguire due o tre volte al giorno.

# ESERCIZIO numero **11**





## Posizione di partenza

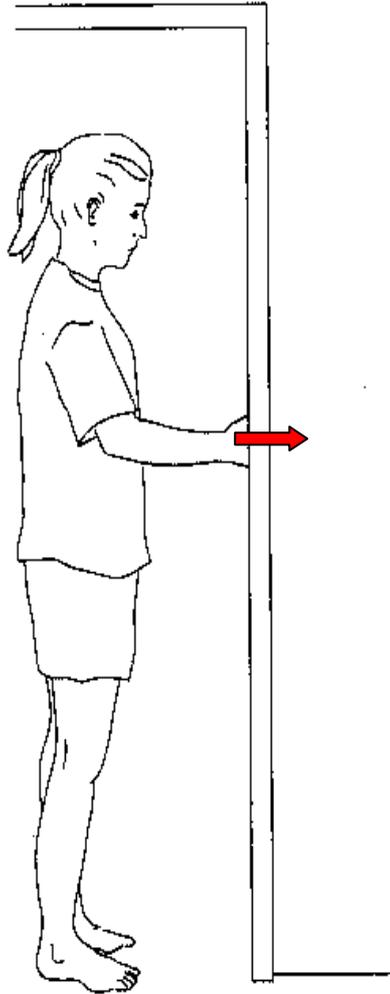
In piedi contro il telaio di una porta. Appoggiare l'avambraccio del lato operato con il gomito piegato ad angolo di 90°.

### Esercizio

Spingere con il **PALMO** della mano contro il muro.

- Mantenere la posizione per 5 secondi poi rilassatevi
- 10 ripetizioni
- Eseguire due o tre volte al giorno.

# ESERCIZIO numero 12





## Posizione di partenza

In piedi contro il muro. Appoggiare l'avambraccio del lato operato ad una parete con il gomito piegato ad angolo di 90°.

### Esercizio

Spingere con il **DORSO** della mano contro il muro.

- Mantenere la posizione per 5 secondi poi rilassatevi
- 10 ripetizioni
- Eseguire due o tre volte al giorno.

# **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. Efisio Lissia