

Protocollo riabilitativo.

Protesi inversa di spalla.

L'obiettivo di questo protocollo è quello di fornire al fisioterapista le linee guida per la riabilitazione di un paziente sottoposto ad intervento chirurgico.

Non può e non deve sostituire la capacità, la sensibilità e l'esperienza del fisioterapista che potrà modificare in itinere il percorso riabilitativo sulla base dell'esame obiettivo, delle eventuali complicanze, dei progressi e delle richieste lavorative/sportive del singolo paziente.

Fase 1 – post chirurgica precoce (dal giorno 1 alla settimana 6)

Obiettivi:

- Protezione dell'articolazione
- Mobilità passiva (PROM)
- Assistenza per mettere/togliere tutore e vestiti
- Assistenza per gli esercizi domiciliari
- Promuovere la guarigione dei tessuti e mantenere l'integrità della protesi
- Recuperare mobilità attiva (AROM) di gomito-polso-mano
- Indipendenza nelle ADL con le dovute strategie di compenso
- Indipendenza nei movimenti a letto, nei trasferimenti e nella deambulazione

Precauzioni:

- Tutore per 3 settimane. Togliere solo per lavarsi e per fare gli esercizi (se è un intervento di revisione il tutore va tenuto fino a 6 settimane)
- Il paziente deve sempre vedere il suo gomito da supino. Sostenere spalla e gomito con un cuscino per evitare estensione spalla
- No AROM spalla

DOVE RICEVE

Studio Medico
Via Tiziano 9
20145 Milano
tel. 02.89070190

Studio Fisiobanalysis
Via Piave 87/E
15121 Alessandria
tel. 0131.1826788

Studio Medico
P. Martiri della Libertà, 7/1
10040 Rivalta di Torino
tel. 011.9091115

DOVE OPERA

Istituto Clinico San Siro
Via Monreale 18
20148 Milano
tel. 02.487851

Casa di Cura Columbus
Via Buonarroti 48
20145 Milano
tel. 02.480801

Clinica Fornaca di Sessant
Corso V. Emanuele II, 91
10128 Torino
tel. 011.5574111

Via Tiziano 9 - 20145 Milano
tel. 02.89070190
info@andrealisai.it
www.andrealisai.it

- No sollevamento di oggetti
- Non sostenere il peso del corpo con spalla operata
- Mantenere la cicatrice asciutta e pulita (non bagnare per 2 settimane, non bagno in piscina o mare per 4 settimane)

Fase 1 – terapia fase acuta

GIORNO 1-4:

- Iniziare PROM in posizione supina
 - Flessione sul piano scapolare fino a 90 gradi
 - Rotazione esterna (RE) a seconda delle indicazioni chirurgiche. Generalmente 20-30 gradi
 - IMPORTANTE: NO ROTAZIONE INTERNA (RI)
- AROM di rachide cervicale, gomito, polso e mano
- Iniziare contrazioni isometriche muscolatura scapolare (senza dolore)
- Crioterapia continua per le prime 72 ore, successivamente applicare 4-5 volte al giorno per 20 minuti
- Educare il paziente alle posture corrette, utilizzo del tutore, trasferimenti e deambulazione

GIORNO 5-21:

- Continuare con tutti gli esercizi per almeno 3 volte al giorno
- Iniziare contrazioni sub-massimali isometriche del deltoide senza dolore (evitare l'estensione della spalla durante la contrazione del deltoide posteriore)
- Crioterapia frequente

SETTIMANA 3-6:

- PROM:
 - Flessione sul piano scapolare fino a 120 gradi
 - RE sul piano scapolare fino a dove tollerata
- AROM con lieve resistenza di gomito-polso-mano

DOVE RICEVE

Studio Medico
Via Tiziano 9
20145 Milano
tel. 02.89070190

Studio Fisoanalysis
Via Piave 87/E
15121 Alessandria
tel. 0131.1826788

Studio Medico
P. Martiri della Libertà, 7/1
10040 Rivalta di Torino
tel. 011.9091115

DOVE OPERA

Istituto Clinico San Siro
Via Monreale 18
20148 Milano
tel. 02.487851

Casa di Cura Columbus
Via Buonarroti 48
20145 Milano
tel. 02.480801

Clinica Fornaca di Sessant
Corso V. Emanuele II, 91
10128 Torino
tel. 011.5574111

Criteria di progressione alla fase 2:

- PROM della spalla tollerato dal paziente
- Capacità del paziente di attivare la muscolatura deltoidea e periscapolare

Fase 2 – AROM/rinforzo iniziale (settimana 6-12)

Obiettivi:

- Continuare a guadagnare PROM
- Gradualmente ristabilire AROM
- Controllare dolore e infiammazione
- Ristabilire la stabilità dinamica di spalla e scapola

Precauzioni:

- Non esagerare con gli esercizi di rinforzo del deltoide (un recupero troppo veloce del deltoide rischia di creare uno stress troppo forte a livello acromiale con rischio di frattura)
- Evitare iperestensione della spalla
- Evitare esercizi ripetitivi di AROM spalla se il ritmo scapolo-omerale non è perfetto
- Non sollevare oggetti più pesanti di una tazzina da caffè

SETTIMANA 6-8:

- Continuare recupero PROM
- Dalla settimana 6 iniziare la RI (non più di 50 gradi) senza dolore
- Iniziare AROM spalla:
 - Flessione da supino; poi procedere da seduto e in stazione eretta
 - RE/RI da supino; poi procedere da seduto e in stazione eretta
- Iniziare esercizi di stabilizzazione ritmica scapolo-toracica. Minimizzare il reclutamento del deltoide durante tutti gli esercizi
- Procedere con il rinforzo di gomito-polso-mano

DOVE RICEVE

Studio Medico
Via Tiziano 9
20145 Milano
tel. 02.89070190

Studio Fisoanalysis
Via Piave 87/E
15121 Alessandria
tel. 0131.1826788

Studio Medico
P. Martiri della Libertà, 7/1
10040 Rivalta di Torino
tel. 011.9091115

DOVE OPERA

Istituto Clinico San Siro
Via Monreale 18
20148 Milano
tel. 02.487851

Casa di Cura Columbus
Via Buonarroti 48
20145 Milano
tel. 02.480801

Clinica Fornaca di Sessant
Corso V. Emanuele II, 91
10128 Torino
tel. 011.5574111

DOTT. ANDREA LISAI

CHIRURGIA ARTROSCOPICA E PROTESICA DELLA SPALLA

Via Tiziano 9 - 20145 Milano
tel. 02.89070190
info@andrealisai.it
www.andrealisai.it

- Crioterapia se necessario
- Il paziente può iniziare ad usare la mano per attività leggere tra cui vestirsi e lavarsi

SETTIMANA 9-12:

- Iniziare contrazione isometrica in RE e RI sub-massimale e senza dolore
- Iniziare esercizi isotonici di rinforzo sub-massimale di deltoide e muscolatura scapolare
- Iniziare AROM flessione da supino con pesi leggeri; poi flessione da seduto e stazione eretta
- Esercizi di rinforzo isotonico in RE/RI in decubito laterale con pesi leggeri o elastico

Fase 3 – rinforzo intermedio (settimana 12+)

Precauzioni:

- Non sollevare oggetti di oltre 3 kg
- Non effettuare sollevamenti improvvisi o spinte

SETTIMANA 12-16:

- Continuare con gli esercizi precedenti
- Procedere con flessione contro resistenza in stazione eretta

Fase 4 – programma di esercizi a domicilio (mese 4+)

- Il paziente deve avere un programma di esercizi da fare a casa per 3-4 volte alla settimana:
 - Continuare con il rinforzo
 - Ritornare alle attività ricreative e lavorative tenendo conto dei limiti imposti dal chirurgo

DOVE RICEVE

Studio Medico
Via Tiziano 9
20145 Milano
tel. 02.89070190

Studio Fisoanalysis
Via Piave 87/E
15121 Alessandria
tel. 0131.1826788

Studio Medico
P. Martiri della Libertà, 7/1
10040 Rivalta di Torino
tel. 011.9091115

DOVE OPERA

Istituto Clinico San Siro
Via Monreale 18
20148 Milano
tel. 02.487851

Casa di Cura Columbus
Via Buonarroti 48
20145 Milano
tel. 02.480801

Clinica Fornaca di Sessant
Corso V. Emanuele II, 91
10128 Torino
tel. 011.5574111

DOTT. ANDREA LISAI

CHIRURGIA ARTROSCOPICA E PROTESICA DELLA SPALLA

Via Tiziano 9 - 20145 Milano

tel. 02.89070190

info@andrealisai.it

www.andrealisai.it

Criteria per interrompere la terapia riabilitativa:

- AROM completo senza dolore e senza meccanismi di compenso (generalmente 80-120 gradi di flessione e RE funzionale di circa 30 gradi)
- Capacità del paziente di svolgere senza problemi attività lavorative e ricreative

Copyright © 2007 The Brigham and Women's Hospital, Inc. Department of Rehabilitation Services. All rights reserved.

DOVE RICEVE

Studio Medico
Via Tiziano 9
20145 Milano
tel. 02.89070190

Studio Fisoanalysis
Via Piave 87/E
15121 Alessandria
tel. 0131.1826788

Studio Medico
P. Martiri della Libertà, 7/1
10040 Rivalta di Torino
tel. 011.9091115

DOVE OPERA

Istituto Clinico San Siro
Via Monreale 18
20148 Milano
tel. 02.487851

Casa di Cura Columbus
Via Buonarroti 48
20145 Milano
tel. 02.480801

Clinica Fornaca di Sessant
Corso V. Emanuele II, 91
10128 Torino
tel. 011.5574111