

Protocollo riabilitativo.

Stabilizzazione anteriore “open” (Latarjet).

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 immediata (settimana 1-3)

Obiettivi:

- Ridurre dolore e infiammazione spalla
- Proteggere integrità della riparazione chirurgica
- Raggiungere un graduale recupero della mobilità passiva (PROM)
- Recuperare un'adeguata funzione scapolare

Precauzioni:

- No movimenti attivi (AROM) della spalla
- No rotazione esterna (RE) eccessiva
- Mantenere il tutore, rimuovere solo per lavarsi. Lavarsi con il braccio lungo il corpo
- Non sollevare oggetti
- Mantenere la cicatrice chirurgica pulita e asciutta

Attività:

- Mantenere il tutore tranne durante l'esecuzione degli esercizi di mobilizzazione di gomito-polso-mano
- PROM/AROM di gomito-polso-mano
- Iniziare PROM spalla (non forzare nessun movimento doloroso):

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

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

- Flessione fino a dove tollerata
 - Abduzione sul piano scapolare
 - Rotazione interna (RI) 45 gradi a 30 gradi di abduzione
 - Rotazione esterna (RE) sul piano scapolare 0-25 gradi; iniziare a 30-40 gradi di abduzione
- Esercizi di stabilizzazione isometrica scapola
 - Comprimere pallina
 - Dormire con tutore e mettere cuscino sotto al gomito per evitare iperestensione della spalla
 - Crioterapia frequente

Criteria di progressione alla fase 2:

- Guarigione appropriata della riparazione chirurgica
- Raggiungimento di almeno 100 gradi di flessione, 30 gradi di RE e 20 di abduzione
- Completare la fase 1 senza difficoltà e dolore

Fase 2: intermedia/ROM (settimana 4-9)

Obiettivi:

- Recuperare gradualmente AROM
- Svezamento dal tutore tra la fine della settimana 4-5 (gradualmente)
- Iniziare attività leggere senza superare il livello della vita

Precauzioni:

- No AROM della spalla senza un adeguato PROM
- No sollevamenti
- No RE eccessiva
- No attività o esercizi di rinforzo che vadano a sovraccaricare la porzione anteriore della capsula

Fase 2 iniziale (settimana 4):

- Aumentare PROM
 - RI 45 gradi a 30 gradi di abduzione

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

Via Tiziano 9 - 20145 Milano

tel. 02.89070190

info@andrealisai.it

www.andrealisai.it

- RE 0-45 gradi; iniziare a 30-40 gradi di abduzione
- Mobilizzazione gleno-omeroale
- Mobilizzazione scapolo-toracica
- Mobilizzazione rachide dorsale
- Continuare crioterapia

Fase 2 avanzata (settimana 6):

- Aumentare PROM
 - RI fino a dove tollerata a diversi gradi di abduzione
 - RE fino a dove tollerata a diversi gradi di abduzione (progressivi)
- Continuare esercizi fase precedente
- Iniziare stabilizzazione ritmica:
- Rinforzare elevatori e stabilizzatori scapola
- Iniziare un programma bilanciato di rinforzo:
 - Guadagnare la resistenza muscolare con alto numero di ripetizioni (30-50), bassa resistenza
 - Gli esercizi devono essere progressivi in termini di richiesta/intensità muscolare, elevazione della spalla e stress della porzione anteriore della capsula
 - Durante gli esercizi non ci devono essere dolore e compensi posturali
 - Gli esercizi devono essere eseguiti in catena cinetica aperta e chiusa
 - Non effettuare sollevamenti pesanti ed esercizi pliometrici
 - Iniziare rinforzo in RE e RI usando un asciugamano arrotolato a 0 gradi di abduzione
 - Iniziare rinforzo in RE in decubito laterale
 - Iniziare rinforzo RE in posizione supina con leggera resistenza (mano operatore)
- Continuare con crioterapia per ridurre infiammazione e dolore

Criteri di progressione alla fase 3:

- Flessione passiva minimo 155 gradi
- RE passiva massimo 10 gradi in meno rispetto al controlaterale

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

- Flessione attiva minimo 145 gradi senza compenso scapolare
- Mobilità, postura e stabilità della scapola

Fase 3 – rinforzo (settimana 10-15)

Obiettivi:

- Normalizzare forza, resistenza e controllo neuromuscolare
- Ritornare alle normali attività funzionali all'altezza del petto

Precauzioni:

- Non stressare la porzione anteriore della capsula
- Evitare attività e sport di contatto
- Educazione del paziente per una graduale ripresa delle attività funzionali

Attività:

- Continuare recupero A/PROM
- Iniziare graduale e progressivo rinforzo di grande e piccolo pettorale; evitare posizioni che stressino troppo la porzione anteriore della capsula
- Procedere col rinforzo della muscolatura scapolare

Fase 4 – Attività sopra al capo / Ritorno all'attività (settimana 16-20)

Precauzioni:

- Evitare stress eccessivo sulla porzione anteriore della capsula
- Evitare panca con presa a gomiti larghi
- Evitare lanci o movimenti sopra al capo durante attività sportiva fino al quarto mese post-operatorio

Attività:

- Continuare tutti gli esercizi precedenti
- Incrementare il rinforzo isotonic se il paziente non mostra strategie di compenso posturale o dolore

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

- Rinforzo dei movimenti sopra al capo
- Continuare gli esercizi di stretching e rinforzo della spalla almeno 4 volte a settimana
- Iniziare progressivamente a sollevare pesi in alto; utilizzare pesi leggeri e alto numero di ripetizioni (15-25)
- Si può iniziare programma sportivo pliometrico
- Si possono iniziare le attività che si svolgevano prima dell'infortunio

Criteria per ritornare alla normale attività sportiva e lavorativa:

- Consenso del chirurgo
- No dolore o instabilità
- ROM adeguato a soddisfare il compito richiesto
- Forza e resistenza adeguata dei muscoli della cuffia dei rotatori
- Continuare a casa in modo regolare tutti gli esercizi programmati

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