

## Protocollo riabilitativo.

# Capsulotomia artroscopia e sblocco articolare (capsulite adesiva).

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 (settimana 1-4)

### Obiettivi:

- Recuperare il range di movimento passivo (PROM) della spalla
- Ridurre dolore e risposta infiammatoria
- Ristabilire un'adeguata funzione scapolare
- Mantenere la cicatrice pulita e asciutta

### Precauzioni:

- Non ci sono limitazioni nel recupero del PROM, tuttavia è fondamentale rispettare il dolore e la risposta tissutale del paziente
- Non forzare movimento in presenza di end-feel anelastico (particolare attenzione nei movimenti di rotazione esterna per non stressare porzione antero-superiore della capsula articolare)
- Esercizi di mobilizzazione attiva (AROM) spalla solo dalla 3 settimana post-operatoria

### Attività:

- Mobilizzazione passiva articolazione gleno-omeroale e scapolo-toracica
- PROM spalla su tutti i piani di movimento rispettando end-feel tissutale del paziente
- Esercizi di mobilizzazione attiva (AROM) gomito-polso-mano

---

#### 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

---

- Mobilizzazione attiva assistita (AAROM) spalla in posizione supina
- Pendolo
- AROM spalla in flessione paziente supino (dalla settimana 3)
- Contrazione isometrica stabilizzatori scapola
- Crioterapia per ridurre risposta infiammatoria (soprattutto dopo fisioterapia)

### Criteri di progressione alla fase 2:

- Recupero del PROM/AROM senza compensi del ritmo gleno-omeroale
- I tempi di recupero sono diversi da paziente a paziente, è sempre opportuno conoscere e considerare la condizione clinica della spalla in fase pre-operatoria

## Fase 2 – AROM/rinforzo (settimana 4-6)

### Obiettivi:

- Recupero PROM/AROM completo
- Rinforzo della muscolatura scapolare e cuffia dei rotatori (CDR)
- Ripresa attività funzionali

### Precauzioni:

- Non sollevare pesi
- Evitare sforzi eccessivi durante le attività funzionali

### Attività:

- Continuare con tutti gli esercizi precedenti
- Aumentare stretching a livello capsulo-legamentoso della porzione anteriore e posteriore della capsula (rispettare sempre dolore)
- AROM su tutti i piani con lieve resistenza
- Iniziare rinforzo muscolatura CDR sub-massimale isometrica (elastico)

### Criteri di progressione alla fase 3:

- Recupero completo AROM spalla senza compensi

---

#### 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

---

- Il paziente tollera senza problemi gli esercizi di rinforzo
- Adeguata forza e resistenza muscolare CDR

## Fase 3 – rinforzo avanzato (da settimana 6 in poi)

### Obiettivi:

- Mantenere PROM e AROM completi senza dolore
- Ritorno alle normali attività lavorative e ricreative

### Precauzioni:

- Evitare di stressare troppo la porzione anteriore della capsula
- Evitare sforzi eccessivi durante attività lavorativa o sportiva

### Attività:

- Esercizi di stabilizzazione statica e dinamica della spalla
- Progressione del rinforzo isometrico se ben tollerato dal paziente
- Iniziare rinforzo isotonic con elastici
- Rinforzo con esercizi sopra al capo
- Continuare rinforzo e stretching della spalla per almeno 4 volte a settimana

### Criteri per il ritorno alla normale attività sportiva e lavorativa:

- Autorizzazione del chirurgo
- No dolore
- ROM, forza e resistenza dei muscoli CDR adeguati
- Mantenere programma di esercizi a casa

Copyright © 2015 Dott. Andrea Settineri, Dott. Andrea Lisai

---

#### 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