

## Protocollo riabilitativo.

# Stabilizzazione anteriore artroscopica (Bankart).

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 (giorni 1-21):

### Obiettivi:

- Proteggere la riparazione chirurgica
- Diminuire dolore e infiammazione
- Migliorare la funzionalità della scapola
- Raggiungere un appropriato range di movimento (ROM)

### Precauzioni:

- Mantenere tutore, togliere solo per lavarsi e per eseguire movimenti di gomito e polso
- Educare il paziente riguardo i movimenti da evitare: NO abduzione e rotazione esterna per non stressare la porzione antero-inferiore della capsula
- NO movimenti passivi (PROM) e attivi (AROM) della spalla
- Non sollevare oggetti
- Mantenere la cicatrice chirurgica pulita e asciutta

### SETTIMANA 1-3:

- PROM/AROM solo di gomito, polso e mano
- Normalizzare posizione, mobilità e stabilità della scapola
- Stringere pallina

---

#### 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

---

- Dormire col tutore
- Lavarsi con arto lungo il fianco
- Crioterapia per dolore e infiammazione
- Alla 3° settimana iniziare esercizi isometrici

## **Fase 2 – fase di protezione/PROM (settimana 4 e 5):**

### Obiettivi:

- Recuperare gradualmente il PROM
- Non stressare tessuti in fase di guarigione

### Precauzioni:

- Seguire le indicazioni del chirurgo riguardo le limitazioni del PROM (specialmente per la rotazione esterna RE)
- No AROM della spalla o sollevamenti

### Criteri di progressione alla fase 3:

- PROM completo in flessione e rotazione interna (RI)
- PROM 30 gradi in RE

### SETTIMANA 4-5

- Continuare a usare tutore
- Recupero PROM graduale e leggero:
  - Flessione completa sul piano scapolare
  - RI
  - RE a 30 gradi con braccio abdotto a 20 gradi e a 90 gradi
- Pendolo
- Contrazione isometrica cuffia dei rotatori in posizione neutra (senza 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

## **Fase 3 – intermedia/AROM (settimana 6 e 7)**

### Obiettivi:

- Continuare gradualmente a recuperare la RE
- Recupero completo AROM
- Indipendenza nelle ADL
- Aumentare forza e resistenza

### Precauzioni:

- ROM e stretching non aggressivi
- Non sollevamenti
- Attenzione nello svezzamento dal tutore
- No esercizi di rinforzo in rotazione esterna con arto abdotto

### SETTIMANA 6 e 7

- PROM (secondo indicazione del chirurgo)
  - RE da 30-50 gradi a 20 gradi di abduzione e 45 gradi con 90 di abduzione
- Iniziare AROM spalla
  - Raggiungere progressivamente AROM completo contro gravità
- Iniziare stretching più deciso sulla porzione posteriore della capsula
  - Allungamento in RI con paziente in decubito laterale
  - Mobilizzazione gleno-omeroale in senso postero-inferiore
- Aumentare lunghezza del piccolo pettorale
- Rinforzo stabilizzatori scapola
- Iniziare lievi stabilizzazioni isotoniche e ritmiche per i muscoli della cuffia dei rotatori
- Crioterapia se necessario

---

#### 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

## **Fase 4 – rinforzo (settimana 8-12)**

### Obiettivi

- Continuare a aumentare PROM in RE
- Mantenere un AROM completo senza dolore
- Normalizzare forza, stabilità e resistenza muscolare

### Precauzioni:

- non stressare la porzione anteriore della capsula
- evitare sport e attività di contatto

### SETTIMANA 8-12:

- Continuare stretching e PROM
  - RE 65 gradi a 20 gradi di abduzione, 75 gradi a 90 di abduzione
- Continuare con il programma di rinforzo

## **Fase 5 – ritorno all'attività (settimana 12-20)**

### Precauzioni:

- Non iniziare lanci o movimenti sopra al capo durante attività sportiva fino al quarto mese
- Sollevamento di pesi:
  - Evitare panca con presa ampia
- No piegamenti a braccia larghe

### SETTIMANA 12-16

- Continuare programma di stretching e rinforzo
- Si può iniziare golf, tennis (no servizio fino al quarto mese)
- Iniziare sollevamento di pesi a basso carico (aumentare numero di ripetizioni)

---

#### 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

# DOTT. ANDREA LISAI

CHIRURGIA ARTROSCOPICA E PROTESICA DELLA SPALLA

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

---

## SETTIMANA 16-20

- Iniziare programma sportivo

### Criteri per ricominciare lo sport e le attività ricreative:

- Autorizzazione del chirurgo
- Funzione della spalla completa, senza dolore o segni d'instabilità
- Recupero del ROM necessario per svolgere l'attività desiderata
- Recupero completo della forza se confrontato con spalla controlaterale

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