

Protocollo riabilitativo.

Riparazione della cuffia dei rotatori.

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:

- Mantenere l'integrità della riparazione
- Diminuire il dolore e l'infiammazione
- Prevenire le contratture muscolari
- Modificare le attività della vita quotidiana al fine di rendere il paziente indipendente, salvaguardando l'integrità della riparazione.

Precauzioni:

- No movimenti attivi (AROM) della spalla
- Tenere il tutore, rimuoverlo solo per gli esercizi
- Non sollevare oggetti
- Non portare il braccio dietro alla schiena
- Non allungarsi eccessivamente o fare movimenti improvvisi
- Controllare le ferite chirurgiche

Criteri di progressione alla fase 2:

- Range di movimento passivo (PROM) in flessione max 100 gradi
- PROM rotazione esterna sul piano scapolare max 45 gradi
- PROM rotazione interna sul piano scapolare max 45 gradi
- PROM abduzione max 90 gradi

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

GIORNI 1-6:

- Tutore (giorno e notte)
- Esercizi isometrici muscolatura scapolare
- AROM rachide cervicale
- Educare paziente su: postura, protezione dell'articolazione, posizionamento tutore, igiene personale, vestizione
- Crioterapia (spesso i primi due giorni, poi solo se c'è dolore)

GIORNI 7-28:

- Tutore fino al 21° giorno (giorno e notte)
- Tra il 21° ed il 28° giorno togliere gradualmente il tutore
- Dopo i 28 giorni abbandonare definitivamente il tutore
- Esercizi di pendolo (iniziare 21 giorni dopo l'intervento)
- PROM su tutti i piani di movimento fino a dove viene tollerato da paziente
- AROM di gomito, polso e mano
- Crioterapia per controllo del dolore

Fase 2 – fase di protezione (settimana 4-10)

Obiettivi:

- Favorire la guarigione dei tessuti molli
- Non sovraccaricare i tessuti in fase di guarigione
- Ristabilire gradualmente il PROM completo
- Ridurre dolore e infiammazione

Precauzioni:

- Non sollevamento di oggetti
- Non movimenti eccessivi dietro la schiena

Criteri di progressione alla fase 3:

- AROM completo

SETTIMANA 5-6:

- Iniziare movimenti attivi assistiti (AAROM) in flessione da posizione supina
- Recupero completo del PROM intorno alla settimana 5-6
- Il recupero del ROM deve avvenire **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

- Continuare gli esercizi della fase 1 se necessario
- Continuare crioterapia se necessario
- Se possibile effettuare esercizi di mobilizzazione in acqua (idroterapia)
- Ghiaccio dopo gli esercizi

SETTIMANA 6-8:

- Continuare gli esercizi di AAROM e stretching
- Iniziare esercizi di contrazione isometrica della cuffia dei rotatori
- Iniziare esercizi AROM: flessione sul piano scapolare e abduzione

Fase 3 – fase intermedia (settimana 10-14)

Obiettivi:

- AROM completo (settimana 10-12)
- Mantenere il PROM completo
- Stabilità dinamica della spalla
- Graduale recupero di forza, potenza e resistenza della spalla
- Ottimizzare il controllo neuromuscolare
- Ritorno graduale alle attività funzionali

Precauzioni:

- Non sollevamenti di oggetti pesanti (max 2,5 kg)
- Non sollevamenti improvvisi o movimenti di spinta
- Non strattoni

Criteri di progressione alla fase 4:

- Capacità di tollerare attività funzionali leggere
- Miglioramenti nella forza e nella stabilità statica e dinamica della spalla

SETTIMANA 10:

- I Continuare stretching e PROM
- Esercizi di stabilizzazione dinamica
- Iniziare un programma di rinforzo di:
 - Rotazione esterna (RE)/interna (RI) con THERABANDS
 - RE sul fianco
 - Sollevamenti laterali (senza compenso scapolare)

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

- Pronazione con abduzione orizzontale
- Pronazione in estensione
- Flessione del gomito
- Estensione del gomito

SETTIMANA 12-14:

- Continuare tutti gli esercizi
- Iniziare leggere attività funzionali

Fase 4: rinforzo avanzato (settimana 16-22)

Obiettivi:

- Mantenere AROM completo e non doloroso
- Aumentare forza, potenza e resistenza muscolare
- Graduale ritorno a completa attività funzionale

SETTIMANA 16-20:

- Stretching capsulare per mantenere ROM
- Continuare a sviluppare la forza
- Attività propriocettive e neuromuscolari avanzate
- Continuare con tutti gli esercizi precedenti

Fase 5 – ritorno all'attività lavorativa e sportiva (settimana 20-26)

SETTIMANA 16-20:

- Continuare esercizi di stretching e rinforzo

SETTIMANA 26:

- Iniziare programma sportivo

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 Fisiobioanalysis
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