

Protocollo riabilitativo.

Protesi anatomica 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 immediata

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 3-4 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
- No movimenti della spalla dietro alla schiena in rotazione interna (RI)

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

-
- No movimenti eccessivi in rotazione esterna (RE)
 - 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)
 - Non guidare per 3 settimane

GIORNO 1:

- Flessione passiva in posizione supina fino a dove tollerata
- Lieve RE sul piano scapolare seguendo le indicazioni chirurgiche (generalmente massimo 30 gradi)
- Attenzione: durante i movimenti passivi non creare eccessivo stress della porzione anteriore della capsula
- RI passiva a livello del petto
- AROM di gomito-polso-mano
- Pendolo
- Crioterapia frequente per dolore, gonfiore e infiammazione
- Educazione del paziente riguardo le tecniche di protezione dell'articolazione

Fase 1 iniziale (appena uscito dall'ospedale):

- Continuare con gli esercizi precedenti
- Iniziare contrazione isometrica muscolatura scapolare
- continuare crioterapia il più possibile

Fase 1 avanzata:

- Continuare con gli esercizi precedenti
- Iniziare movimenti attivi assistiti (AAROM) in flessione, estensione, RE e RI sul piano scapolare
- Esercizi di rinforzo muscolare a livello di gomito-polso-mano

DOVE RICEVE

Studio Medico
Via Tiziano 9
20145 Milano
tel. 02.89070190

Studio Fisisoanalysis
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:

- Programma di recupero del PROM rispettato e tollerato
 - 90 gradi flessione
 - 45 gradi RE
 - 70 gradi RI a 30 gradi di abduzione

Fase 2 – rinforzo iniziale (non prima di 4-6 settimane)

Obiettivi:

- Recuperare il ROM completo
- Gradualmente recuperare la mobilità attiva
- Controllare dolore e infiammazione
- Non stressare i tessuti in fase di guarigione
- Ristabilire la stabilità dinamica della spalla

Precauzioni:

- Il tutore va tenuto solo di notte e rimosso gradualmente nel giro di 2 settimane
- Mantenere cuscino sotto alla spalla e al gomito in posizione supina
- Non effettuare esercizi ripetuti di AROM spalla se il ritmo scapolo-omeroale non è ancora ottimale
- Non sollevare oggetti troppo pesanti (massimo una tazza di caffè)
- No movimenti di torsione improvvisi

Attività:

- Continuare con PROM e AAROM
- Iniziare movimenti attivi di flessione, RE e RI sul piano scapolare senza dolore
- Iniziare esercizi isometrici della spalla in posizione neutra senza dolore
- Rinforzo muscolatura scapolare
- Iniziare AAROM in adduzione orizzontale con arto a 90 gradi di flessione

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

- AROM con resistenza di gomito-polso-mano
- Stabilizzazione ritmica gleno-omeroale e scapolo-toracica
- Crioterapia se necessario

Criteri di progressione alla fase 3:

- Tolleranza a programma di rinforzo isometrico
- Capacità di elevare attivamente la spalla fino a 100 gradi contro gravità, senza compenso scapolare
- PROM:
 - 140 gradi flessione
 - 60 gradi RE
 - 70 gradi RI a 30 gradi di abduzione

Fase 3 – rinforzo moderato (non prima della settimana 6)

Obiettivi:

- graduale recupero di forza, potenza e resistenza della spalla
- ottimizzare il controllo neuromuscolare
- ritorno graduale alle attività funzionali

Precauzioni:

- non sollevare pesi superiori a 3 kg
- no sollevamenti improvvisi o spinte
- no movimenti di torsione

Fase 3 iniziale:

- continuare con esercizi di AROM
- PROM avanzato
- Iniziare RI assistita dietro alla schiena

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/RI contro resistenza sul piano scapolare
- Iniziare attività funzionali leggere
- Rimuovere tutore completamente
- Iniziare flessione attiva (deltoide anteriore) con peso leggero (1,5 kg)

Fase 3 avanzata:

- Flessione/estensione contro resistenza (elastici)
- Continuare stretching RE/RI
- Migliorare movimento dietro alla schiena passando da AAROM a AROM

Criteri di progressione alla fase 4:

- Tolleranza di AA/AROM/rinforzo
- Capacità di elevare attivamente la spalla fino a 120 gradi contro gravità, senza compenso scapolare
- AROM:
 - 140 gradi flessione
 - 60 gradi RE
 - 70 gradi RI a 30 gradi di abduzione

Fase 4 – rinforzo avanzato (non prima della settimana 12)

Obiettivi:

- Mantenere AROM non doloroso
- Migliorare forza, potenza e resistenza muscolare della spalla
- Ritorno graduale a attività funzionali più avanzate
- Precauzioni:
 - Non svolgere esercizi che prevedano RE e abduzione oltre 80 gradi (stress eccessivo porzione anteriore della capsula)

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

Fase 4 iniziale:

- Generalmente il paziente segue un programma di esercizi a domicilio da eseguire 3-4 volte alla settimana.
- Gradualmente aumentare il programma di rinforzo
- Gradualmente ritornare alle normali attività funzionali

Fase 4 avanzata (mese 4-6):

- Ritorno all'attività lavorativa, ricreativa e sportiva

Criteri per interrompere la terapia riabilitativa:

- AROM completo senza dolore e senza meccanismi di compenso
- Forza, potenza e resistenza muscolare paragonabili all'arto controlaterale
- 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 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