Dottore
Luigi Piscitelli
Specialista in Ortopedia e Traumatologia



RIABILITAZIONE DELLA SPALLA

Programma domiciliare

INDICE

S.H.E.P.
Shoulder Home Exercises Program

pag.

1) STRETCHING 3
Sleeper stretch | Stretching auto assistito | Stretching e respirazione
Tower slide | Esercizi di stretching attivi | Stretching piccolo pettorale

2) ESERCIZI SCAPOLARI 12
Esercizi scapolari | Esercizi scapolari "Low Row"
Wall wash | Scapular clock

3) ESERCIZI MUSCOLARI 23
Esercizi muscolari | Esercizi con palla di spugna | Low Row

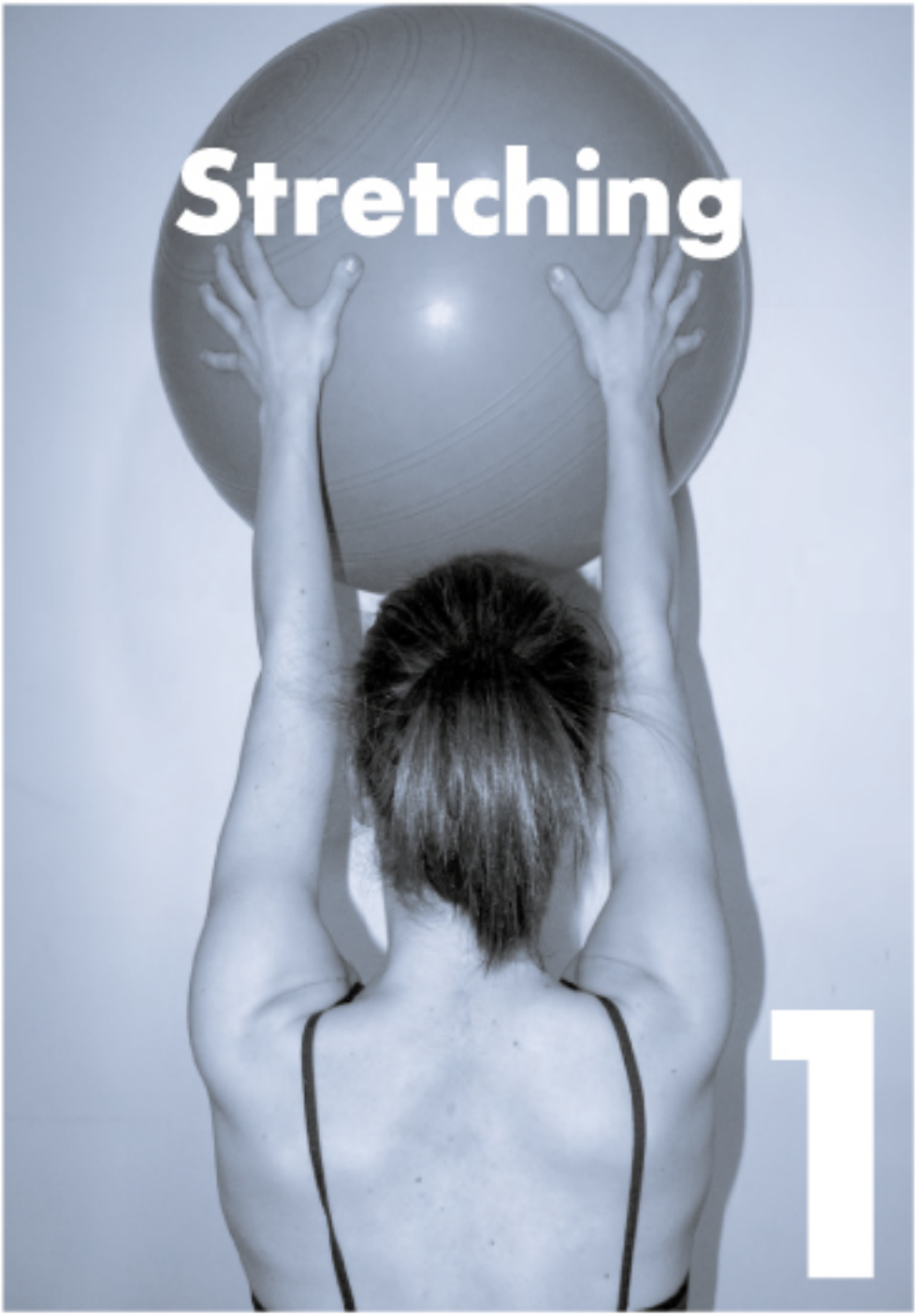
4) ESERCIZI CON ELASTICI 28
Esercizi con elastici | Extrarotazione | Intrarotazione
Extrarotazione e retrazione scapolare | Esercizi con elastico

5) ESERCIZI CON PESI 45
Esercizi con pesi | Esercizi con pesi A e B | Esercizi decubito prono

6) FLESSIONI | ESERCIZI CON CARRUCOLA 49

Dottore
Luigi Piscitelli
Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Stretching



1

Ripetizioni: _____ Serie: _____

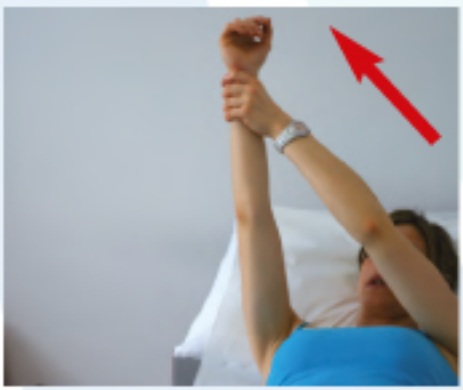
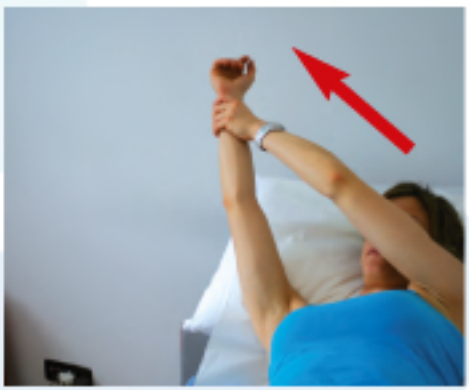
1. Stretching

Esercizio di stretching auto assistito: impugnare con la mano contro laterale il polso. Portare il braccio teso indietro fino alla soglia del dolore (sensazione di "blocco") ed esercitare dei piccoli molleggi.
Poi tornare indietro e ripetere l'esercizio.





E' possibile continuare lo stretching portando il braccio in diagonale con lo stesso procedimento dell'esercizio precedente.

Ripetizioni: _____ Serie: _____

1,1. Sleeper stretch

Con il gomito a 90° compiere delicati movimenti di intra ed extra rotazione, terminando con piccoli molleggi.







Ripetizioni: _____ Serie: _____

1,2. Stretching auto assistito
(bastone)

Altri semplici ed utili esercizi che con l'ausilio di un bastone migliorano l'escursione articolare della spalla.







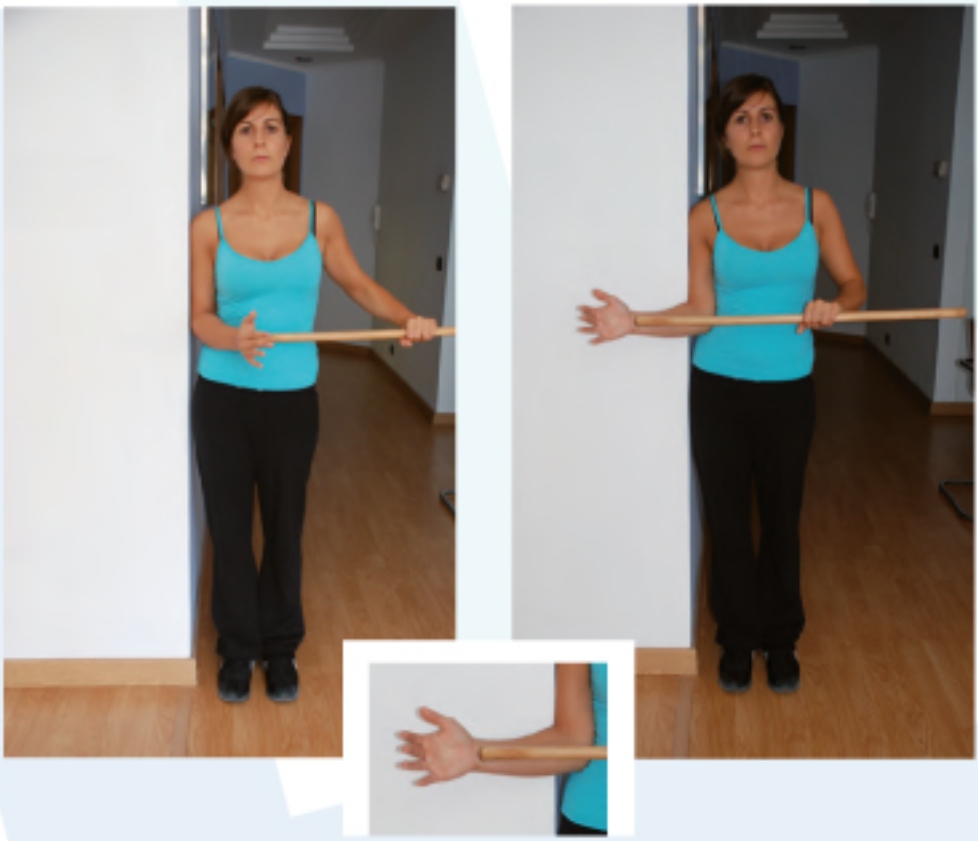




Ripetizioni: _____ Serie: _____

1,3. Stretching auto assistito
(bastone)

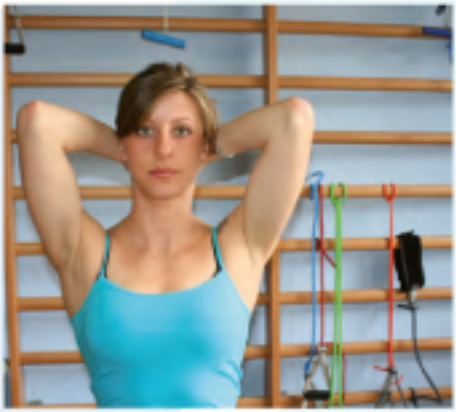
Esercizi con il bastone: utili per recuperare l'articolarità in extrarotazione, spingendo il bastone con il gomito che poggia allo stipite del muro.



Ripetizioni: _____ Serie: _____

1,4. Stretching e respirazione

Con le mani dietro la nuca aprire e chiudere i gomiti, abbinando anche una semplice respirazione diaframmatica. Durante l'apertura inspirare e poi durante la chiusura espirare.









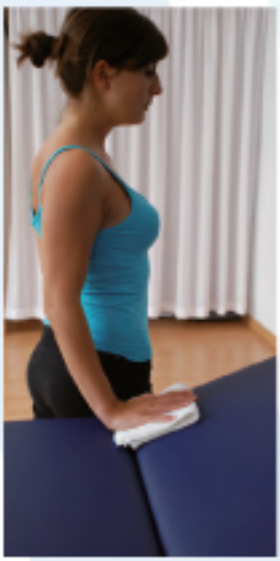
Ripetizioni: _____ Serie: _____

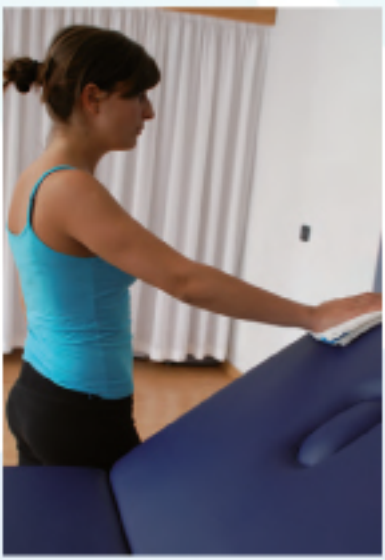
1,5. Towel slide

Esercizio mirato al recupero articolare e di cauto rinforzo dei muscoli della cuffia dei rotatori (13% MVC). Scivolare in avanti su una superficie orizzontale con un asciugamano e al ritorno effettuare una chiusura delle scapole.









Progressione dell'esercizio precedente, mirato al recupero articolare e ad un cauto rinforzo dei muscoli della cuffia dei rotatori (18% MVC). Scivolare in avanti su una superfice diagonale con un asciugamano e al ritorno effettuare una chiusura delle scapole.

Ripetizioni: _____ Serie: _____

1,6. Esercizi di stretching attivi
(palla)

Scivolare con il pallone su una superficie orizzontale, scendere fino alla soglia del dolore e al ritorno effettuare una chiusura scapolare (retrazione).





Ripetizioni: _____ Serie: _____

1,7. Stretching piccolo pettorale

Il paziente giace sul lettino con un rullo sotto la colonna dorsale. Viene applicata una forza gentile a livello della coracoide bilaterale per distendere il piccolo pettorale.




Esercizi
scapolari
2

Ripetizioni: _____ Serie: _____

2. Esercizi scapolari

Chiudere la scapola e mantenere per tre secondi, poi tornare nella posizione di partenza.

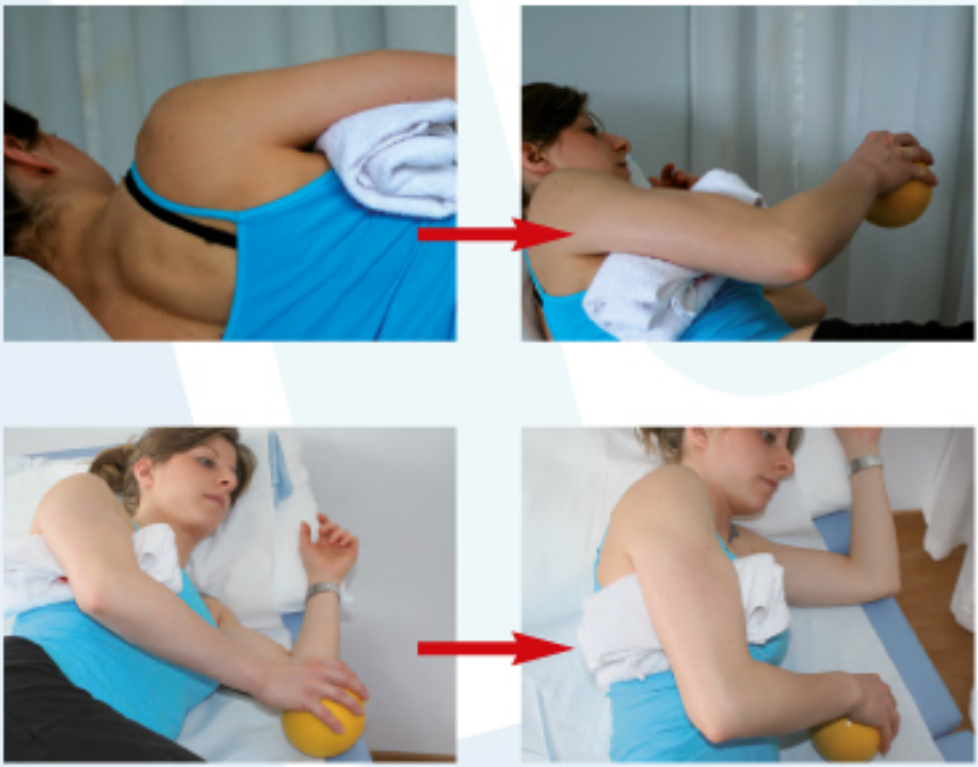




Ripetizioni: _____ Serie: _____

2,1. Esercizi scapolari

Esercizio composto da 4 movimenti. Primo step è chiudere la scapola, extraruotare la spalla fino a 90° con un peso in mano, portare giù il peso e riportare in avanti la scapola.



Ripetizioni: _____ Serie: _____

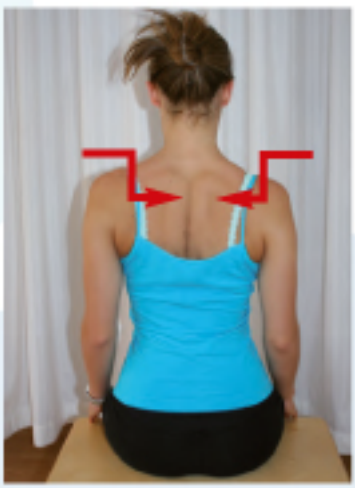
2,2. Esercizi scapolari

Seduti su una superficie comoda si chiede di effettuare dei semplici movimenti scapolari come illustrato dalle foto.









Ripetizioni: _____ Serie: _____

2,3. Esercizi scapolari

Con la mano che poggia su una superficie stabile, compiere semplici movimenti di elevazione, retrazione e protrazione scapolare.









Ripetizioni: _____ Serie: _____

2,4. Esercizi scapolari: "Low Row"

Posizionare la mano su una superfice solida con il braccio esteso. Chiudere la scapola e poi rilasciare.





Ripetizioni: _____ Serie: _____

2,5. Esercizi scapolari: "Low Row"

Flettere le ginocchia e scivolare con le mani sulle cosce poi estendere le gambe, flettere i gomiti a 90° e chiudere le scapole.







Ripetizioni: _____ Serie: _____

2,6. Esercizi scapolari

Flettere le ginocchia e portare la mano verso il ginocchio opposto, poi estendere le gambe, ruotando il tronco (enfatizzando la torsione) e chiudere la scapola.







Ripetizioni: _____ Serie: _____

2,7. Wall wash

Con il palmo della mano scivolare lungo la superficie del muro, partendo con il braccio in alto compiere un movimento circolare verso l'esterno.





Ripetizioni: _____ Serie: _____

2,8. Esercizi scapolari

Posizione di partenza con le ginocchia flesse e la mano all'altezza della spalla. Con il palmo della mano sul muro, scivolare portando la mano verso l'alto ed estendendo le ginocchia e tornare alla posizione di partenza.





Ripetizioni: _____ Serie: _____

2,9. Scapular clock



Il paziente posiziona la sua mano sul muro ad altezza spalle, con gomito completamente esteso e palmo rivolto verso l'alto. Viene insegnato a elevare e abbassare la scapola da ore 12 a ore 6.



Il paziente posiziona la sua mano sul muro ad altezza spalle, con gomito completamente esteso e palmo intra-ruotato. Viene insegnato al paziente a retrarre e protrarre la scapola a ore 9.



Il paziente posiziona la sua mano sul muro ad altezza spalle, con gomito completamente esteso e palmo extra-ruotato. Viene insegnato al paziente a retrarre e protrarre la scapola fino a ore 3.


Esercizi
muscolari
3

Ripetizioni: _____ Serie: _____

3. Esercizi muscolari

Con il gomito flesso a 90° sul pallone, compiere una pressione per 5 secondi e lasciare.









Da sdraiati, posizionare un asciugamano sotto il braccio, poi afferrare il peso (foto a) e portarlo verso la spalla (foto b), poi tornare nella posizione di partenza.

Ripetizioni: _____ Serie: _____

3,1. Esercizi muscolari

Da sdraiati con il gomito flesso a 90° portare il peso verso l'alto.
Poi alzare la spalla e allungarla verso l'alto con il braccio esteso facendo partire la forza dalla scapola. Tornare nella posizione di partenza con il gomito flesso a 90°.

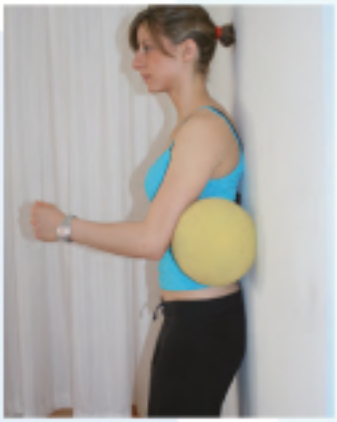




Ripetizioni: _____ Serie: _____

3,2. Esercizi con palla di spugna

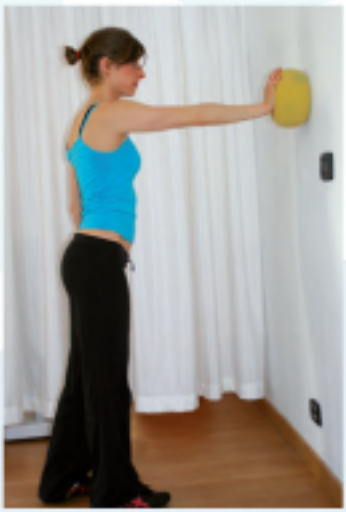
Con il gomito flesso, spingere sul pallone di spugna per 5 secondi e poi rilasciare. Allo stesso modo compiere l'esercizio con il braccio teso in avanti all'altezza della spalla.







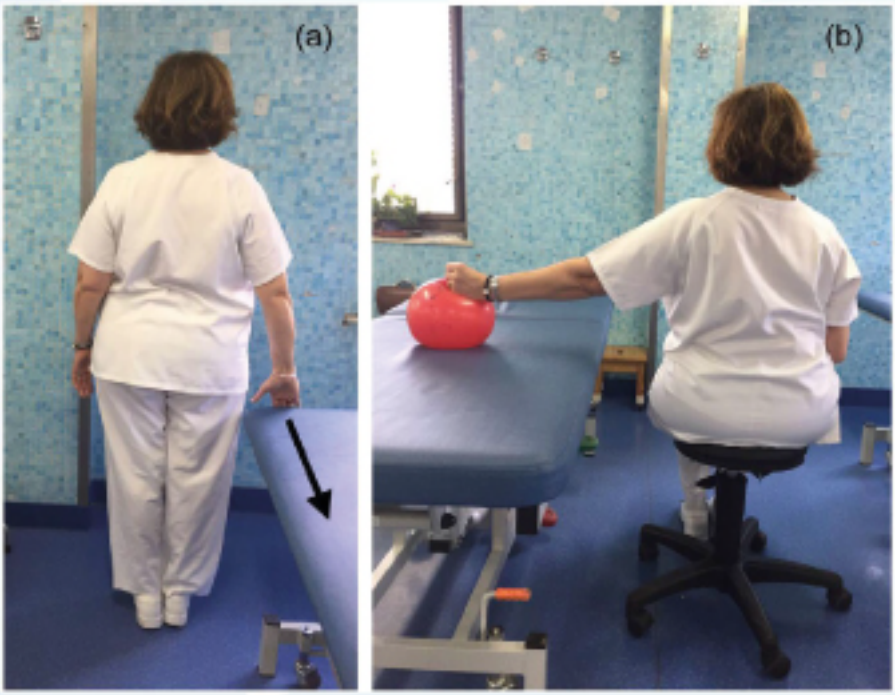




Ripetizioni: _____ Serie: _____

3,2. LOW ROW

Sedendo di fronte a una superficie rigida, il paziente posiziona la sua mano sul bordo della superficie con la mano a pugno chiuso.
Al paziente viene insegnato a estendere il tronco e spingere il pugno contro la superficie, contemporaneamente retrarre e deprimere la scapola per 5 secondi ripetendo per 10 volte.



Esercizi con elastici



4

Ripetizioni: _____ Serie: _____

4. Esercizi con elastici



Flettere le ginocchia e mantenere le braccia in avanti.



Estendere le ginocchia e portare le braccia con i gomiti a 90° vicino al corpo chiudendo le scapole.



Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,1. Esercizio con elastico



Iniziare l'esercizio con la gamba e il braccio in avanti entrambi estesi.



Successivamente, ruotare il corpo e spostare la gamba posteriormente, chiudendo lascapola.



Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,2. Esercizio con elastico

Esercizi con l'elastico con le gambe leggermente abdotte ed il braccio teso verso l'elastico.



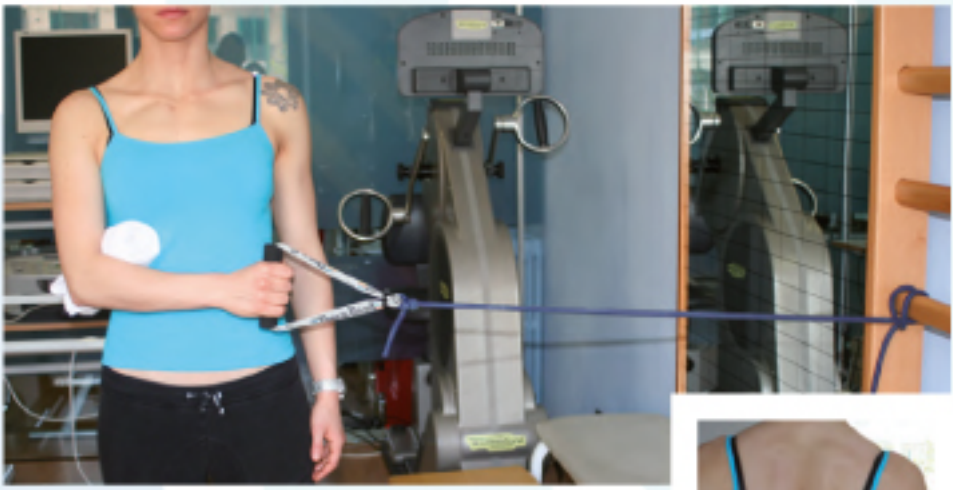
Successivamente portare l'elastico vicino la gamba, mantenendo le scapole chiuse.



Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,3. Extrarotazione

Prima di iniziare l'esercizio porre un asciugamano sotto il cavo ascellare.





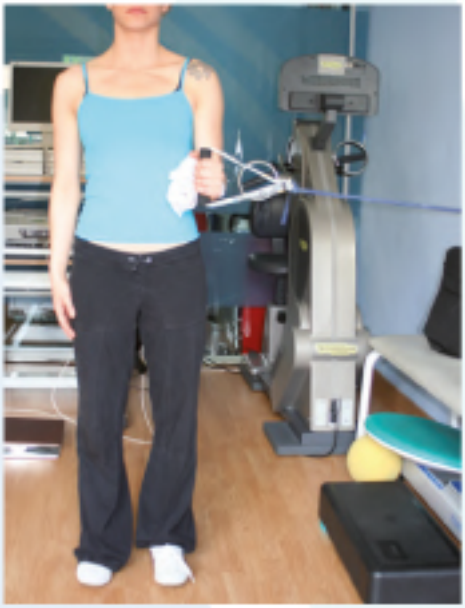
Mantenendo le scapole chiuse,
poi extra-ruotare la spalla.



Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,4. Intrarotazione

Prima di iniziare l'esercizio porre un asciugamano sotto il cavo ascellare.





Mantenendo le scapole chiuse, intraruotare la spalla.



Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,5. Extrarotazione e retrazione scapolare





L'esercizio va eseguito in quattro tempi:
chiudere le scapole, extraruotare le spalle (tirando l'elastico).
Aprire le scapole (rilasciando l'elastico) ed infine intraruotare entrambe le spalle.





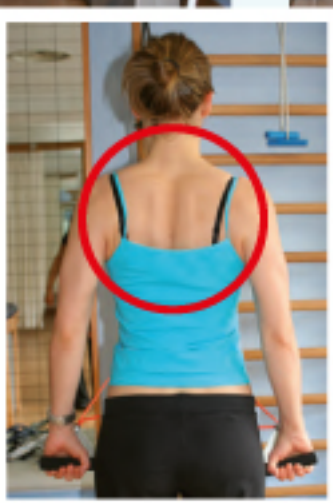
Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,7. Esercizio con elastico

Iniziare l'esercizio con le gambe flesse e le braccia tese in avanti, poi estendere le gambe e con le braccia tese portare gli elastici vicini al corpo e chiudere le scapole.







Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,8. Esercizio con elastico

Con il braccio teso spingere l'elastico in basso, con la gamba controlaterale in avanti, come per abbassare una leva, cercando di creare una linea retta tra la spalla, il gomito e il polso.





Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,9. Esercizio con elastico

Questo esercizio va eseguito partendo con le ginocchia flesse e le braccia estese in alto e in avanti, poi estendere le gambe e mantenendo le braccia estese, cercando di portarle fino all'altezza delle anche.



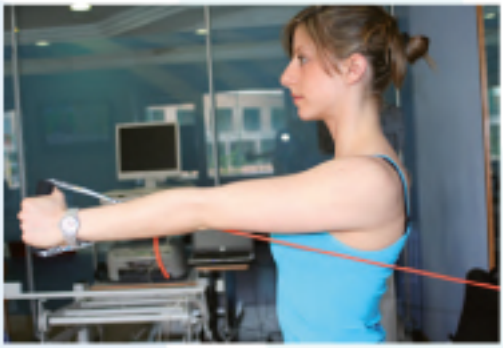




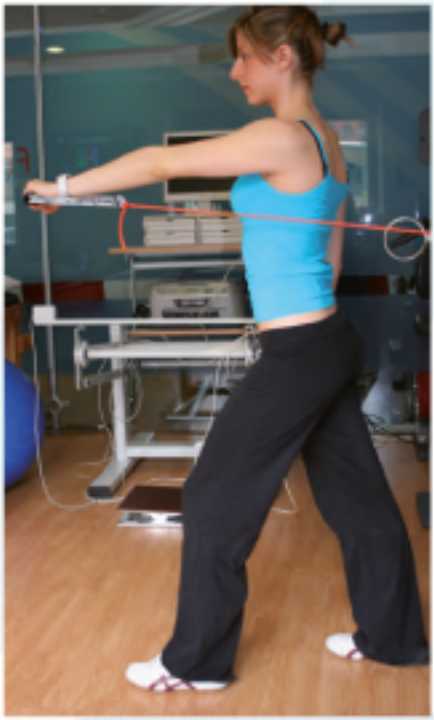
Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,10. Esercizio con elastico

Portare in avanti il braccio teso all'alteza delle spalle, durante il movimento pronare il braccio. La spinta deve partire dalla scapola.



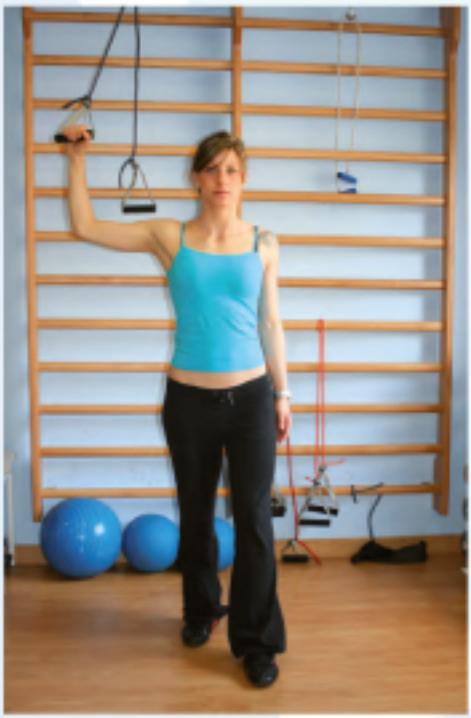


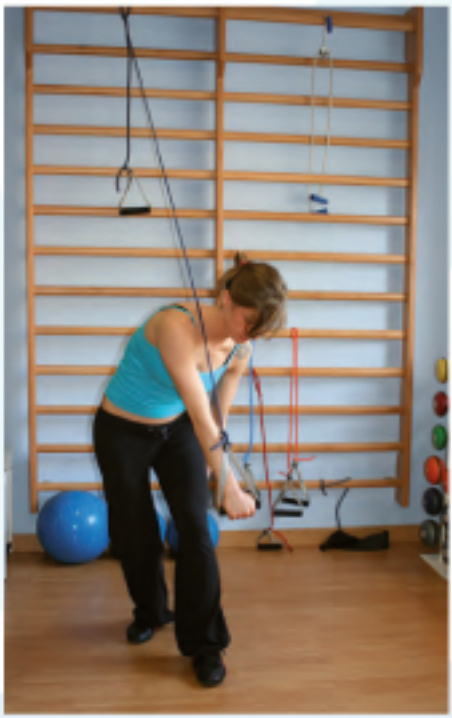


Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,11. Esercizio con elastico

Con le scapole chiuse abdurre il braccio e flettere il gomito a 90° portando la gamba in avanti, successivamente, flettere entrambe le ginocchia portando l'elastico dietro il ginocchio che avrete precedentemente portato in avanti.





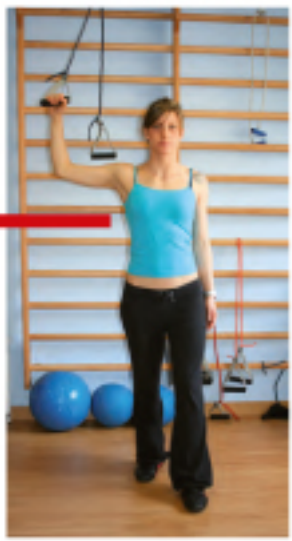
Ripetizioni: _____ Serie: _____

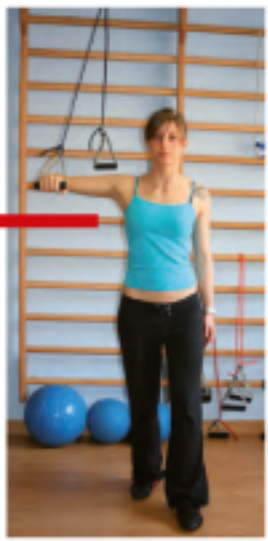
4,12. Esercizio con elastico

Con le scapole chiuse e la gamba contro laterale in avanti, abdurre ed extra-ruotare la spalla flettendo il gomito a 90°. Cercando di mantenere le scapole chiuse portare la mano fino all'altezza della testa, evitando di abbassare il braccio.









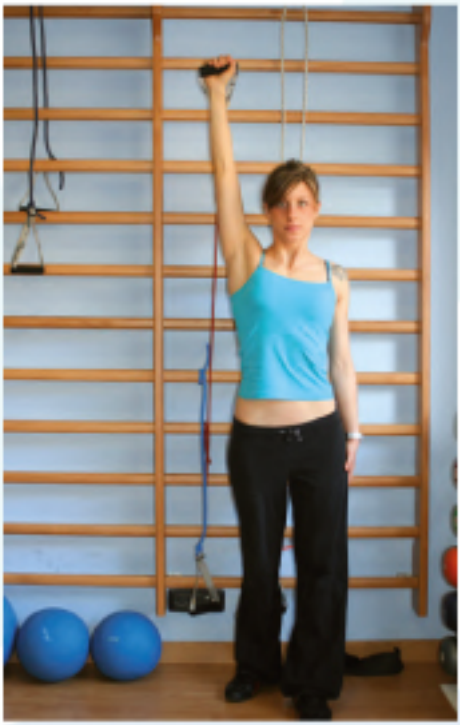
Posizionare il braccio con il gomito a 90° assicurandosi che il gomito stia in asse con la spalla, poi abbassare l'elastico fino ad arrivare all'altezza della spalla e tornare in posizione di partenza chiudendo le scapole.

Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,13. Esercizio con elastico

Questo esercizio va eseguito partendo con le ginocchia flesse, poi estendere le gambe e cercare di portare il braccio in alto fino a completa estensione.





Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,14. Esercizio con elastico

Questo esercizio va eseguito partendo con le gambe leggermente flesse e le braccia in avanti, eseguire poi un'estensione delle gambe a cui corrisponde una chiusura scapolare con i gomiti leggermente aperti.







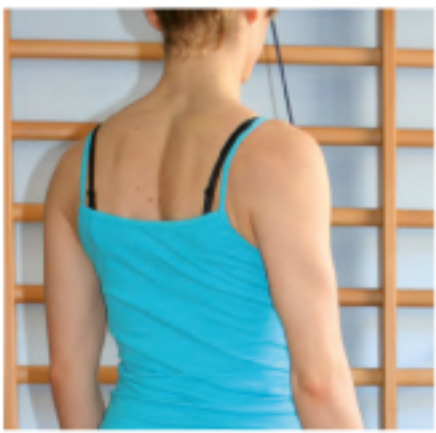
Ripetizioni: _____ Serie: _____

4,15. Esercizio con elastico

Questo esercizio va eseguito con le gambe leggermente flesse e il braccio in avanti verso l'alto, successivamente mantenendo il braccio esteso cercare di portarlo verso la gamba enfatizzando la chiusura della scapola ruotando leggermente il corpo.








5
Esercizi
con pesi

Ripetizioni: _____ Serie: _____

5. Esercizio con pesi

A) Iniziare l'esercizio con le gambe flesse e le braccia lungo le gambe, poi estendere le gambe flettendo i gomiti e chiudendo le scapole.
B) Iniziare l'esercizio portando la gamba flessa e contro laterale in avanti e il peso in corrispondenza del ginocchio, poi ruotando leggermente il corpo ed estendendo le gambe flettere il gomito e chiudere la scapola.

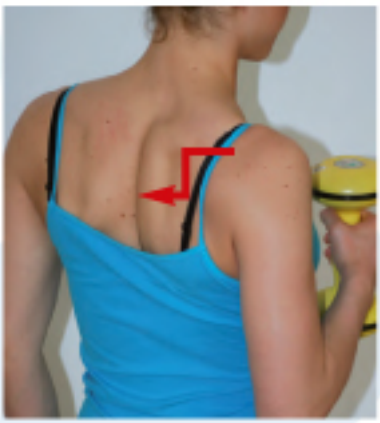
A



B







Ripetizioni: _____ Serie: _____

5,1. Esercizio con pesi

Iniziare l'esercizio poggiando la mano contro laterale su di una superficie stabile, con le gambe leggermente flesse e il peso in basso e in avanti. Poi estendere le gambe e con una piccola torsione del corpo, chiudere la scapola.







Ripetizioni: _____ Serie: _____

5,2 Esercizio con pesi A e B

Seduti su una superficie stabile, portare i pesi in avanti in corrispondenza delle ginocchia, poi flettere i gomiti e chiudere le scapole.





A



B

Con i gomiti a 90° e braccia extraruotate flettere in avanti il busto estendendo le braccia in avanti in diagonale, tornare alla posizione di partenza chiudendo le scapole.





Ripetizioni: _____ Serie: _____

5,3. Esercizi decubito prono con pesi A e B

Dalla posizione prona, braccio esteso fuori dal bordo del lettino, portare il braccio indietro flettendo il gomito a 90° e chiudere la scapola.





Dalla posizione di decubito prono, estendere il braccio, poi ruotandolo a circa metà del movimento, arrivare all'altezza del corpo e chiudere la scapola.



1



2

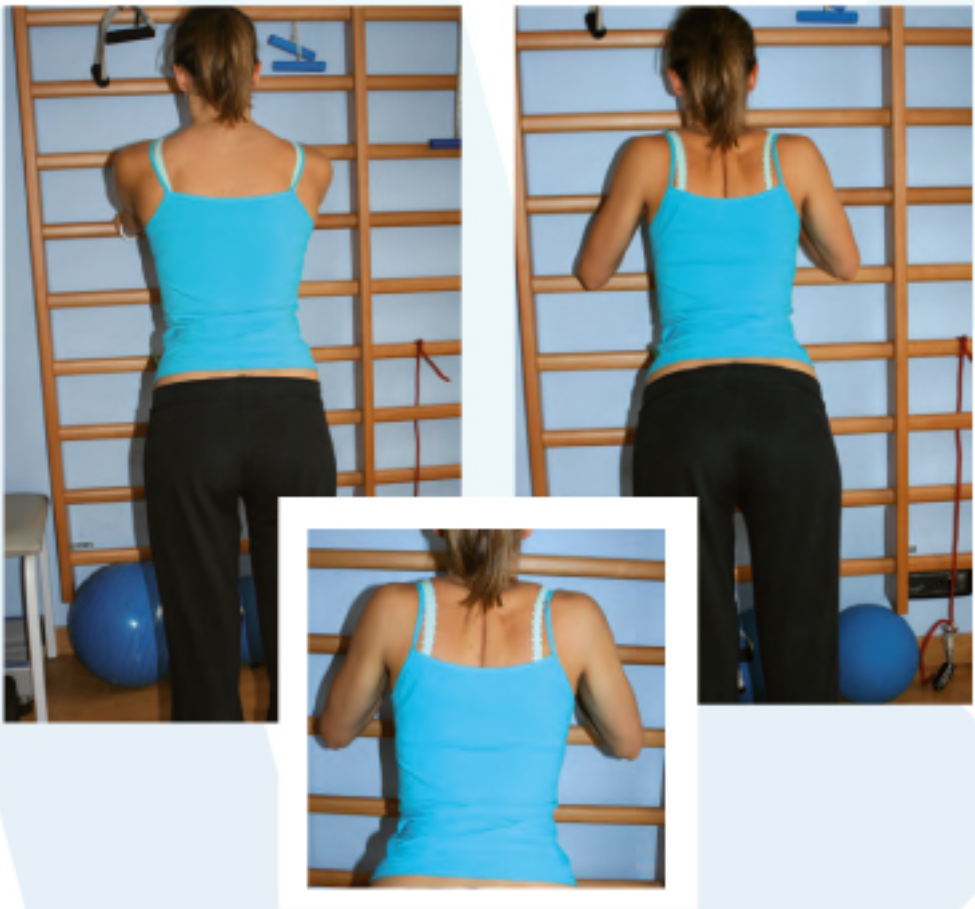


3

Ripetizioni: _____ Serie: _____

6. Flessioni al muro

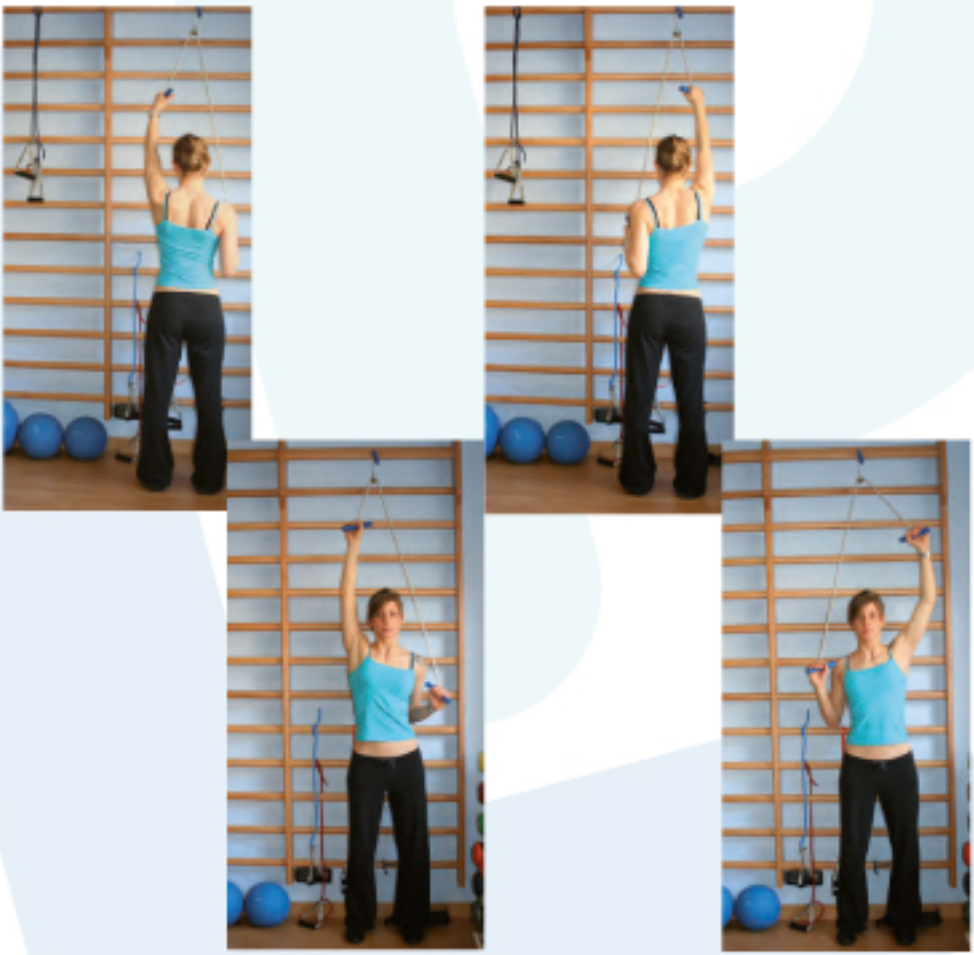
Con le braccia estese poggiarsi su una superficie comoda, poi cercando di mantenere la schiena dritta, flettere i gomiti scendendo con il corpo vicino il muro e chiudere le scapole con il mento leggermente sollevato in alto.



Ripetizioni: _____ Serie: _____

6,1. Esercizi con carrucola

Questo esercizio può essere effettuato sia anteriormente che posteriormente, per sciogliere la spalla.





Dott. *Luigi Piscitelli*

Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia



Dott. *Vincenzo Petrocca*

Fisioterapista T.M.

Dottore
Luigi Piscitelli

Tel. +39 329 4252996
E-mail: info@dottorepiscitelli.com
www.dottorepiscitelli.com