



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

SERVIZIO DI RECUPERO E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

Tel.: 030-3709750 Fax.: 030-3709403



Dirigente: Dr.ssa Carla Calabretto

Aiuto: Dr. Emilio Walter Passeri

Aiuto: Dr. Luciano Bissolotti

Assistente: Dr.ssa Sonia Chiari

ESERCIZI DOPO CHIRURGIA DI SPALLA

Recupero articolare

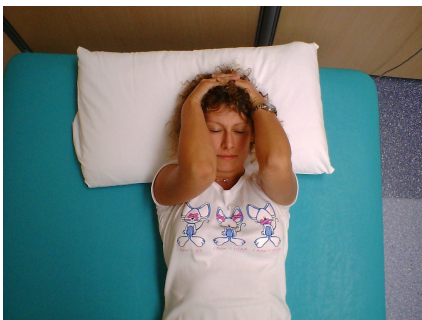
1) da fare NO
SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	supina (a pancia in su), con in mano un bastone			
COSA SI DEVE FARE	1. portare le braccia in alto e poi in dietro sopra la testa 2. tornare lentamente alla posizione iniziale			
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/>	ripetizioni per	<input type="checkbox"/>	volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



2) da fare NO
SI per volte al giorno

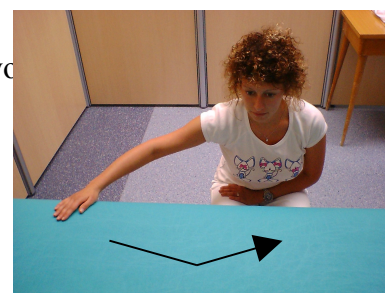
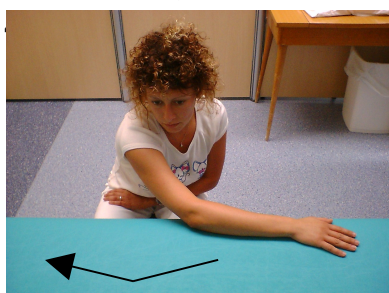
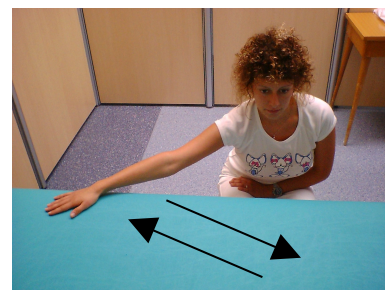
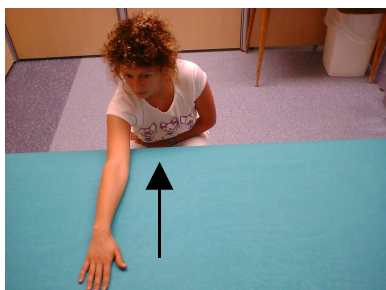
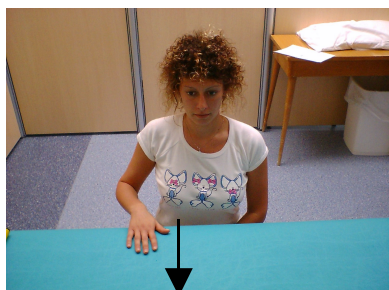
POSIZIONE DI PARTENZA	supina con le mani appoggiate alla testa			
COSA SI DEVE FARE	1. aprire i gomiti e scendere il più possibile senza provocare dolore 2. unire nuovamente i gomiti			
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/>	ripetizioni per	<input type="checkbox"/>	volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



3) da fare NO
SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	seduta, con la mano e l'avambraccio sul tavolo
-----------------------	--

PARTENZA	
COSA SI DEVE FARE	<ol style="list-style-type: none"> 1. eseguire movimenti di scivolamento in avanti e in dietro 2. eseguire movimenti di scivolamento verso l'interno e l'esterno 3. eseguire movimenti circolari
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa



POSIZIONE DI PARTENZA	stazione eretta con le mani lungo i fianchi
COSA SI DEVE FARE	<ol style="list-style-type: none"> 1. scivolare con la mano verso il gluteo 2. salire don le mani verso il dorso (la mano del lato sano accompagna la mano del lato operato) 3. tornare alla posizione di partenza
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa

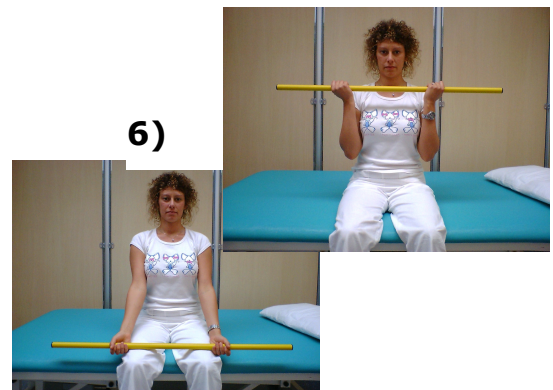
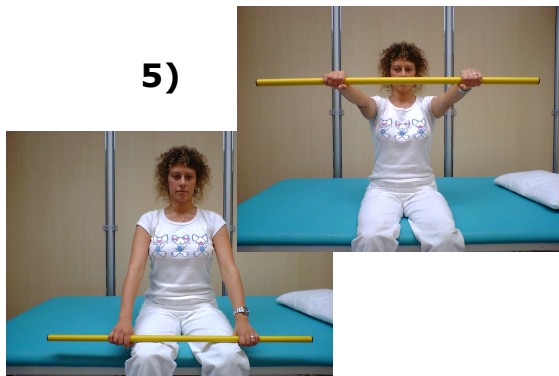


Rinforzo muscolare

5) da fare NO
SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	seduta con bastone impugnato
COSA SI DEVE FARE	<ol style="list-style-type: none"> 1. alzare le braccia in avanti fino all'altezza degli occhi 2. tornare alla posizione di partenza

	SE INDICATO SI PUO USARE UN PESO DA				KG	
QUANTE VOLTE	<input type="text"/>	ripetizioni per	<input type="text"/>	volte con	<input type="text"/>	minuti di pausa



6) da fare NO
 SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	seduta con bastone impugnato
COSA SI DEVE FARE	1. piegare i gomiti e portare il bastone al petto 2. tornare alla posizione iniziale
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa

7) da fare NO
 SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	supina , con il gomito piegato
COSA SI DEVE FARE	1. alzare il braccio portando la mano verso il soffitto 2. scendere lentamente
	SE INDICATO SI PUO USARE UN PESO DA KG
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa



8) da fare NO
 SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	supina con il braccio teso verso il soffitto

9)

da fare

NO

SI

per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	supina con entrambe le braccia tese verso il soffitto
COSA SI DEVE FARE	1. allargare le braccia in fuori e scendere il più possibile 2. risalire lentamente SE INDICATO USARE UN ELASTICO PER FARE RESISTENZA
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



- SE NECESSARIO METTERE IL GHIACCIO PER 15 MINUTI DOPO GLI ESERCIZI O QUANDO LA SPALLA E' DOLENTE
- EVITARE DI PORTARE PESI FINO A QUANDO NON E' INDICATO

Brescia, / /

il Fisioterapista