

**.ortopedia**

# RECUPERO POST OPERATORIO SPALLA



## **CON IL TUTORE**

Cercare di muovere sempre la mano e il polso.

Usare una pallina morbida da stringere frequentemente con la mano. Togliere il tutore ogni tanto per qualche minuto per flettere ed estendere il gomito, evitando di tenerlo sempre immobile.



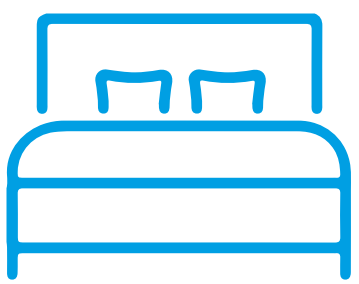
## **SENZA TUTORE**

Non portare pesi, anche piccoli, con l'arto operato e imparare ad usare sempre entrambe le braccia per ripristinare l'elasticità e l'articolarietà della spalla.

Evitare di tenere la posizione a gomito flesso come se si portasse un tutore. Stendere il braccio.

Non tenere il braccio appoggiato alla pancia, piuttosto tenere il braccio morbido con mano nella tasca dei pantaloni.

Muovere e utilizzare il braccio nel limite consentito dal grado di movimento raggiunto in fisioterapia.



## **COME DORMIRE**

Usare un cuscino in appoggio sotto il braccio sia in posizione supina che sul fianco, evitando di appoggiarsi sul lato operato.

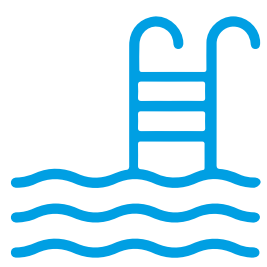
## **QUALE SPORT SI PUÒ FARE**

Dopo l'intervento di riparazione della cuffia rotatori o di stabilizzazione di una lussazione si possono eseguire tutti i tipi di sport.

Dopo il posizionamento di una protesi di spalla generalmente si consiglia il ciclismo, corsa, ginnastica aerobica, camminata veloce, il nuoto;

sono invece a rischio tutti gli sport di contatto.

Dopo la fisioterapia o gli esercizi a casa usare sempre il ghiaccio.



## **QUANDO SI PUÒ...**

Andare in piscina DOPO RIMOZIONE PUNTI

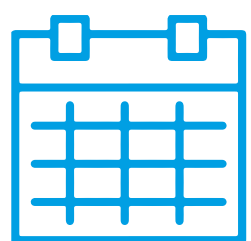
Guidare l'auto 4-6 SETTIMANE

Guidare il motorino 6-8 SETTIMANE

Nuotare 4 MESI

Giocare a tennis 5-6 MESI

Giocare a golf 5-6 MESI



fdasalute.it  
#sempremeglio