

.fisioterapia

ESERCIZI POST-OPERATORI

SPALLA

ROTAZIONE INTERNA PASSIVA



POSIZIONE
In piedi, con la schiena dritta.
Con l'arto sano afferrare l'arto
infortunato.



ESERCIZIO
Sollevare delicatamente l'arto
infortunato lungo la colonna
vertebrale.



Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno

FLESSIONE SPALLA A LETTO



POSIZIONE
Posizione supina. Afferrare con
l'arto sano quello infortunato.



ESERCIZIO
Sollevare delicatamente l'arto
infortunato fin sopra alla testa.



Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno

FLESSIONE E ROTAZIONE ESTERNA DELLA SPALLA A LETTO



POSIZIONE
Posizione supino. Afferrare con
l'arto sano quello infortunato.
Portare le braccia sopra la testa.



ESERCIZIO
Portare le mani sotto la nuca.



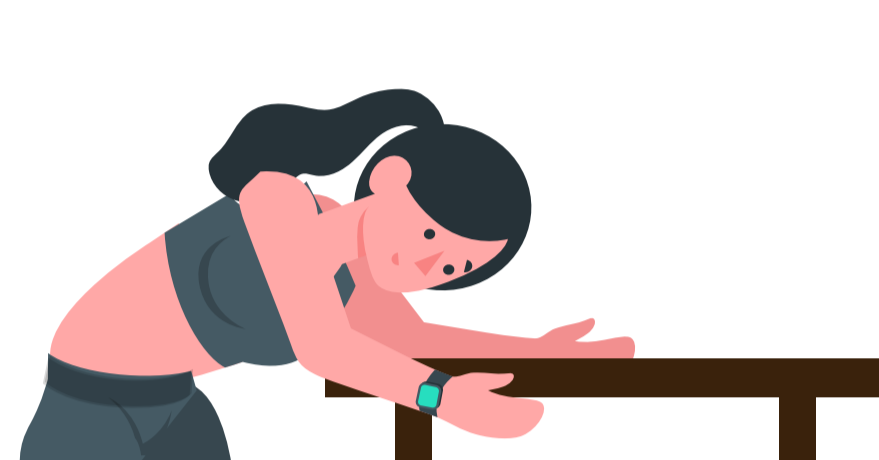
Aprire i gomiti fino a farli toccare
terra. Ripetere l'esercizio in base
alla prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno

PENDOLO



POSIZIONE
Appoggiarsi ad un tavolo,
lasciando il braccio fuori dal tavolo.



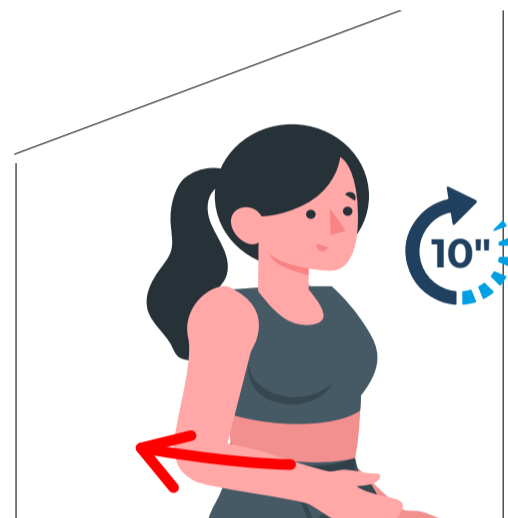
ESERCIZIO
Effettuare movimenti circolari
facendo oscillare il braccio avanti e
indietro.

Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Polsiera

Serie RipetizioniVolte al giorno

RINFORZO ISOMETRICO DEL DELTOIDE POSTERIORE

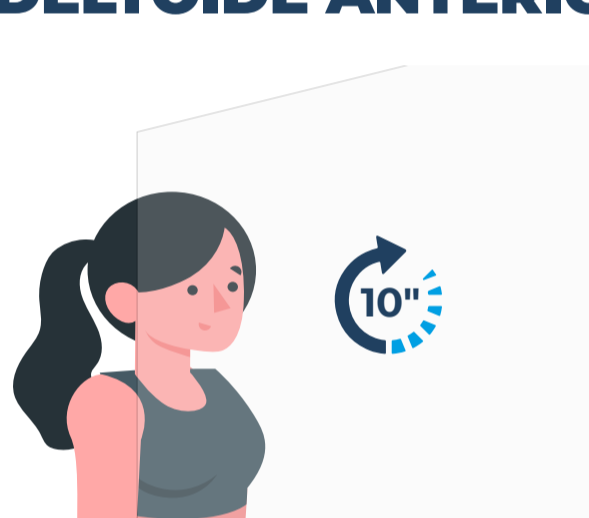


ESERCIZIO
Appoggiare il corpo alla parete.
Spingere il gomito flesso a 90°
all'indietro contro la parete per 10
secondi.

Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno

RINFORZO ISOMETRICO DEL DELTOIDE ANTERIORE



ESERCIZIO
Spingere frontalmente contro un
muro il pugno chiuso e il gomito
flesso a 90° contro la parete per 10
secondi.

Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno

RINFORZO DEL M.GRAN DORSALE E DEI M.ROMBOIDI

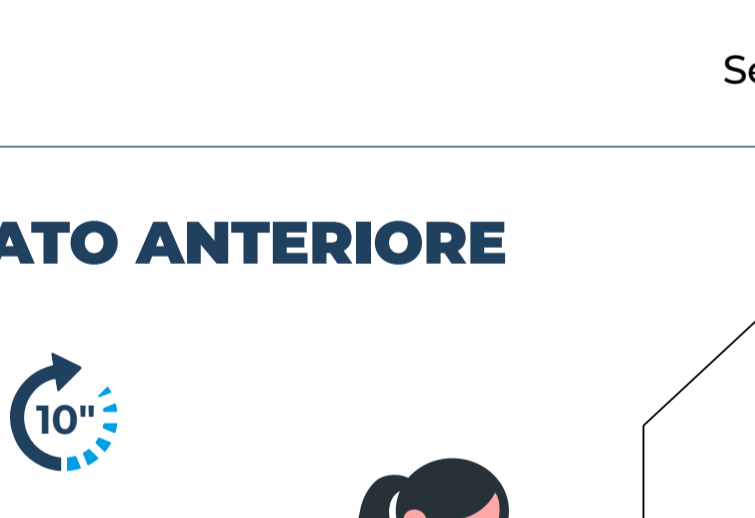


ESERCIZIO
Con l'elastico theraband legato alla
maniglia di una porta, afferrare
gli estremi dell'elastico, trazionarli
verso i fianchi ed eseguire un
movimento che porti le scapole ad
avvicinarsi tra loro.

Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno

RINFORZO DEL M.DENTATO ANTERIORE

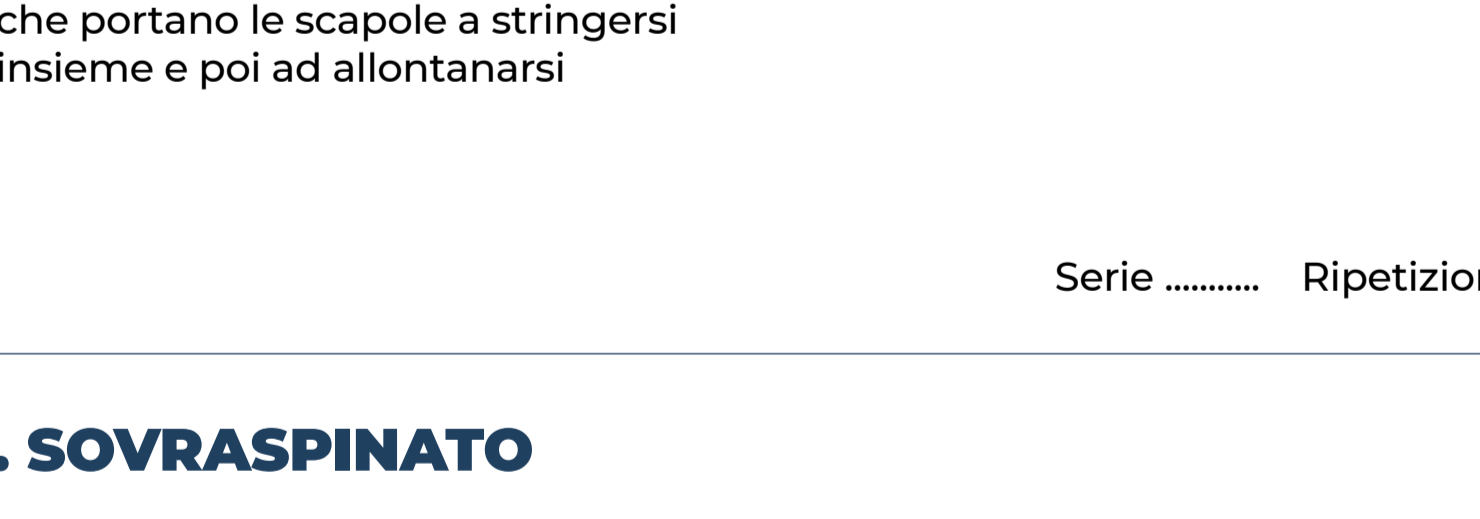


ESERCIZIO
Appoggiare le braccia tese ad una
parete ed eseguire dei movimenti
che portano le scapole a stringersi
insieme e poi ad allontanarsi

Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno

RINFORZO M. SOVRASPINATO

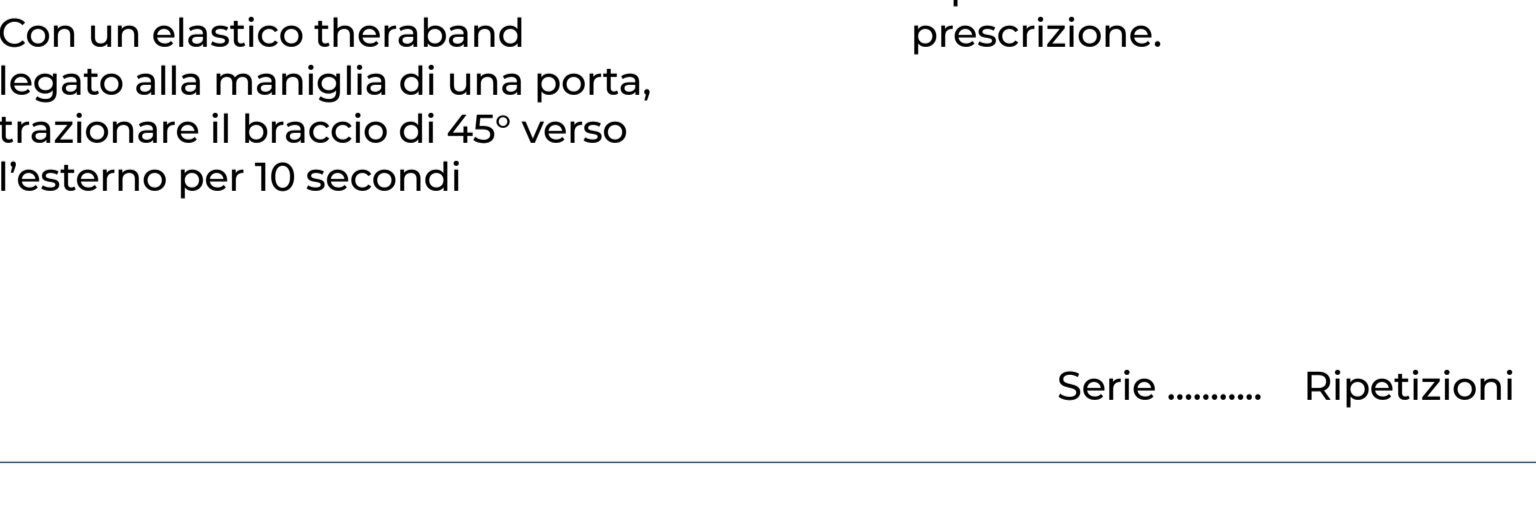


ESERCIZIO
Con un elastico theraband
legato alla maniglia di una porta,
trazionare il braccio di 45° verso
l'esterno per 10 secondi

Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno

RINFORZO M.SOTTOSCAPOLARE



ESERCIZIO
Con un elastico theraband legato
alla maniglia di una porta, passare
l'estremità dell'elastico dietro alla
schiena e trazionare il braccio di
45° verso l'esterno per 10 secondi

Ripetere l'esercizio in base alla
prescrizione.

Serie RipetizioniVolte al giorno