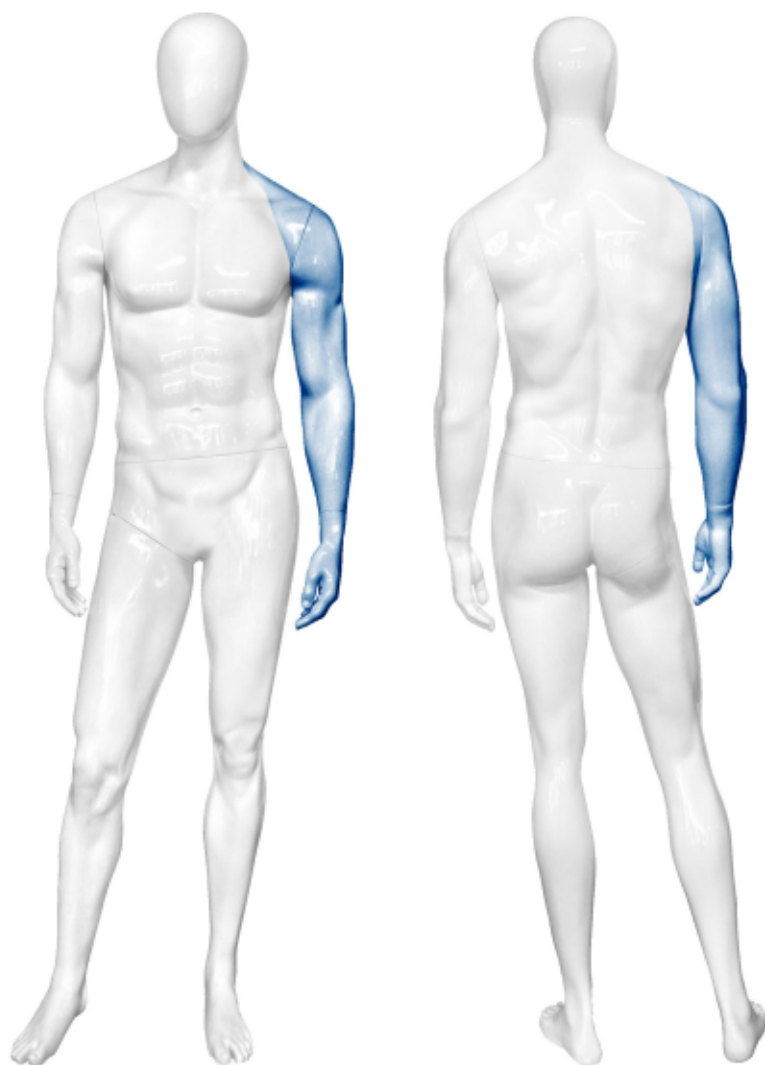




ESERCIZI PER LA SPALLA, IL GOMITO E IL POLSO



PENDOLO (di Codman)



In piedi, flette il busto in avanti (45° o 90°), appoggiandosi con l'arto sano su un supporto (ad es. un tavolo) e mantenendo il rachide correttamente allineato e le ginocchia piegate; rilassare l'arto interessato facendolo ruotare in senso orario e antiorario. Eventualmente si può svolgere l'esercizio impugnando un peso leggero.

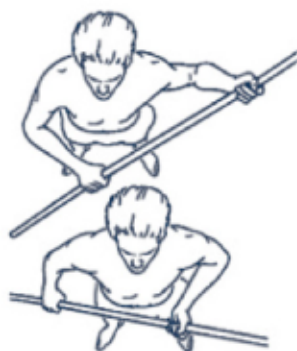
Set:

20 circonduzioni per ogni senso di rotazione (orario e antiorario)

2/3 ripetizioni del set

2/3 volte al giorno

ROTAZIONE INTERNA/ESTERNA



In posizione supina e con entrambi i gomiti appoggiati piegati a 90° , impugnare un bastone con il palmo della mano dell'arto interessato verso l'alto, con l'altra mano con il palmo rivolto verso il basso, spingere verso l'esterno il bastone. Quando si avverte tensione, mantenere la posizione per 30 secondi. Ripetere l'esercizio in direzione controlaterale.

Set:

3/5 ripetizioni in ogni direzione

1/2 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

STRETCHING PER L'INTRAROTAZIONE



Con l'arto interessato posizionato dietro la schiena, impugnare un asciugamano e tirarlo dolcemente verso l'alto con l'arto non interessato. Quando si sente tensione, mantenere 30 secondi.

Set:

3/5 ripetizioni

1/2 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

STRECHING PER LA FLESSIONE



Da seduti, appoggiare l'arto interessato sul tavolo e piegare il tronco dolcemente in avanti fino ad avvertire una sensazione di tensione. Quando si sente tensione, mantenere 30 secondi.

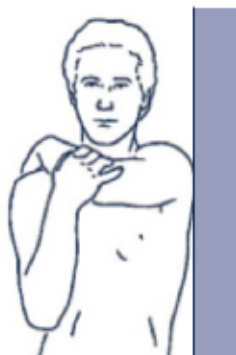
Set:

2/3 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

STRETCHING CAPSULA POSTERIORE



Appoggiare la spalla interessata contro il muro e portare la mano dell'arto interessato sulla spalla controlaterale, con la spalla in flessione a 90°. Con l'altra mano spingere il gomito verso il lato opposto fino all'altezza dello sterno. Quando si sente tensione, mantenere la posizione per 30 secondi.

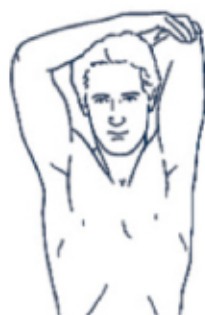
Set:

2/3 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

STRETCHING CAPSULA POSTERIORE



Alzare il gomito dell'arto interessato sopra la testa e portare la mano dietro la schiena. Con l'altra mano afferrare il gomito e tirare dolcemente. Quando si sente tensione, mantenere la posizione per 30 secondi.

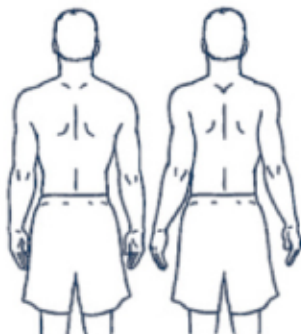
Set:

2/3 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

ADDUZIONE SCAPOLARE



Con gli arti lungo i fianchi, cercare di avvicinare le scapole spingendo le spalle all'indietro. Mantenere la posizione per 15 secondi.

Set:

15 ripetizioni

2/3 ripetizioni del set

2/3 volte al giorno

ADDUTTORI SCAPOLARI



Con l'arto non interessato in appoggio sul tavolo, tronco flesso anteriormente e rachide allineato; alzare il gomito dell'arto interessato adducendo la scapola. Eventualmente utilizzare un peso leggero.

Set:

15 ripetizioni

2/3 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

ANTEPOSIZIONE DI SCAPOLA



Da sdraiati in posizione supina, impugnare due pesi leggeri. Mantenendo il rachide e il capo bene appoggiati a terra, spingere i pesi verso l'alto.

Set:

15 ripetizioni
2/3 ripetizioni del set
1/2 volte al giorno

ESTENSIONE DI SPALLA



Da proni (a pancia in giù), impugnare due pesi leggeri e sollevarli, mantenendo i gomiti estesi.

Set:

15 ripetizioni
2/3 ripetizioni del set
1/2 volte al giorno

FLESSIONE ISOMETRICA

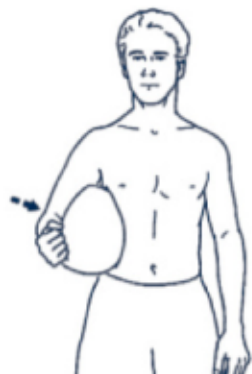


Usando il muro come resistenza, con il gomito a 90°, spingere dolcemente una palla morbida e mantenere la pressione per 10 secondi.

Set:

10 ripetizioni
1 ripetizioni del set
1/2 volte al giorno

ADDUZIONE ISOMETRICA



Usando il proprio corpo come resistenza, con il gomito a 90°, stringere dolcemente una palla morbida e mantenere la pressione per 10 secondi.

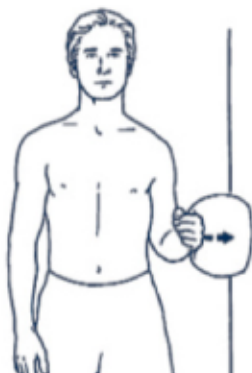
Set:

10 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

EXTRAROTAZIONE ISOMETRICA



Usando il muro come resistenza, con il gomito a 90°, spingere dolcemente una palla morbida con l'esterno dell'avambraccio e mantenere la pressione per 10 secondi.

Set:

10 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

INTRAROTAZIONE ISOMETRICA



Usando il muro come resistenza, con il gomito a 90°, stringere dolcemente una palla morbida e mantenere la pressione per 10 secondi.

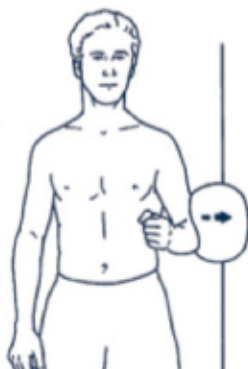
Set:

10 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

ABDUZIONE ISOMETRICA



Usando il muro come resistenza, con il gomito a 90°, spingere dolcemente una palla morbida con l'esterno dell'omero, mantenere la pressione per 10 secondi.

Set:

10 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

ESTENSIONE ISOMETRICA



Usando il muro come resistenza, con il gomito a 90°, spingere dolcemente una palla morbida con la parte posteriore dell'omero e mantenere la pressione per 10 secondi.

Set:

10 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

RINFORZO INTRAROTATORI



Mantenere il tronco fermo ed in posizione eretta, impugnare un elastico e ruotare l'arto interessato internamente, mantenendo il gomito a 90°.

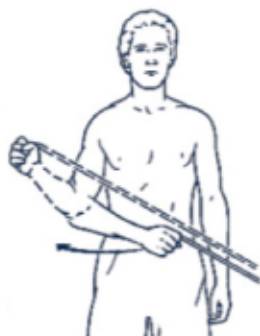
Set:

15 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

RINFORZO EXTRAROTATORI 1



Mantenere il tronco fermo ed in posizione eretta, impugnare un elastico e ruotare l'arto interessato esternamente, mantenendo il gomito a 90°.

Set:

15 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

RINFORZO EXTRAROTATORI 2



Sdraiati sul fianco, impugnare un peso leggero e ruotare l'arto interessato esternamente, mantenendo il gomito a 90°.

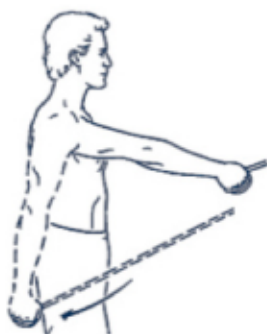
Set:

15 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

RINFORZO ESTENSORI



Mantenere il tronco fermo ed in posizione eretta, impugnare un elastico e, a gomito esteso, tirare all'indietro.

Set:

15 ripetizioni

2 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

RINFORZO ESTENSORI



Impugnando un elastico, a gomito esteso, tirare verso il basso

Set:

15 ripetizioni

2 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

ESTESIONE PASSIVA DI GOMITO



Appoggiare il gomito con il palmo della mano rivolto verso l'alto su una superficie morbida di 3/4 cm e usare l'altro arto per spingere dolcemente la mano verso il basso.

Set:

2/3 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

ESTENSIONE DI GOMITO



Da supini, con il gomito flesso, estenderlo completamente
Eventualmente un peso leggero.

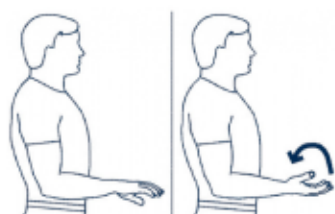
Set:

15 ripetizioni

2/3 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

PRONOSUPINAZIONE



Gomito flesso a 90°, partendo con il palmo della mano rivolto verso il basso, girarlo verso l'alto e viceversa.

Set:

15 ripetizioni

2/3 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

STRETCHING FLESSORI DI POLSO



Con il gomito esteso, usare l'arto non interessato per portare polso e dita in estensione. Quando si sente tensione, mantenere per 30 secondi.

Set:

2/3 ripetizioni

1 ripetizioni del set

1/2 volte al giorno

ESERCIZI PER IL POLSO E LA MANO

Quando eseguire gli esercizi

Il programma specifico (quali esercizi eseguire, quando eseguirli e quante serie ripetere) deve essere impostato sulla base di un'attenta valutazione di un Fisioterapista o di un Medico Specialista. Si consiglia di procedere sempre con cautela, rispettando il dolore e cercando di guadagnare articolare in maniera progressiva, poiché una riabilitazione troppo accelerata può comportare un allungamento dei tempi di recupero.

Nel caso di dolori o blocchi articolari si consiglia di sospendere immediatamente il programma di esercizi e rivolgersi ad uno specialista.



