

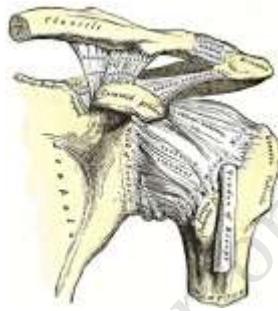
DOTT. MASSIMO FRANCESCHINI

MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
CLINICA ORTOPEDICA E TRAUMATOLOGICA - VI DIVISIONE
ISTITUTO ORTOPEDICO "G. PINI" - MILANO

OSPEDALE:
PIAZZA CARDINAL FERRARI, 1
20122 MILANO
TEL. 02.58296680
MASSIMO.FRANCESCHINI@GPINI.IT

STUDIO:
VIA AMEDEO D'AOSTA, 5
20129 MILANO
TEL. 02.29525572
CENTROORTOPEDICORIABILITATIVO.IT

ESERCIZI PER LA SPALLA

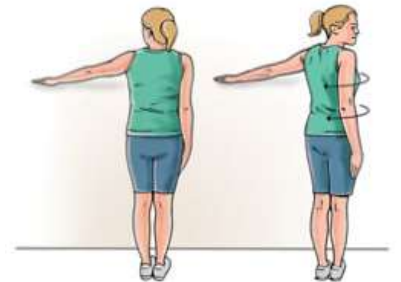


ESERCIZI DI STRETCHING

1. **Pettorali:** a ginocchio esteso, punta del piede rivolta verso di sé, contrarre il quadricipite e mantenerlo contratto per 10 secondi, quindi rilasciarlo. Ripetere 10 volte per 3 serie.



2. **Bicipiti:** a ginocchio esteso, punta del piede rivolta verso di sé, contrarre il quadricipite e mantenerlo contratto per 10 secondi, quindi rilasciarlo. Ripetere 10 volte per 3 serie.



ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE

1. **Pendolo:** proni su di un tavolo, oppure in piedi flettendo il busto in avanti, lasciare oscillare il braccio esteso in tutte le direzioni (imprimere movimenti rotatori, avanti-indietro e laterali).



2. **Wall climb:** Appoggiando la mano su di un muro, sollevare la spalla malata utilizzando le dita della mano per "arrampicarsi" più in alto possibile. Eseguire l'esercizio anche lateralmente.



3. **Mobilizzazione con bastone:** utilizzare un bastone; aiutandosi con il braccio sano, muovere la spalla malata in tutte le direzioni dello spazio come indicato nelle figure sottostanti.



ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE ISOMETRICO

1. **Intrarotatori:** Braccio contro il torace, gomito flesso a 90°; appoggiare il palmo della mano contro lo stipite di una porta e spingere all'interno. Mantenere la contrazione per 10 secondi, quindi rilasciare. Ripetere 10 volte per 3 serie.



2. **Extrarotatori:** Braccio contro il torace, gomito flesso a 90°; appoggiare il dorso della mano contro lo stipite di una porta e spingere all'esterno. Mantenere la contrazione per 10 secondi, quindi rilasciare. Ripetere 10 volte per 3 serie.



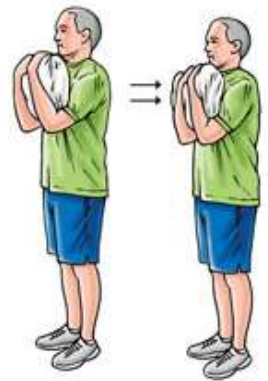
3. **Estensori:** Schiena al muro, braccio contro il torace, gomito flesso a 90°; appoggiare il braccio contro il muro e spingere indietro. Mantenere la contrazione per 10 secondi, quindi rilasciare. Ripetere 10 volte per 3 serie.



4. **Flessori:** Di fronte a un muro, braccio contro il torace, gomito flesso a 90°; appoggiare i pugni contro il muro e spingere in avanti. Mantenere la contrazione per 10 secondi, quindi rilasciare. Ripetere 10 volte per 3 serie.



5. **Adduttori:** Abbracciare un cuscino e contrarre le braccia stringendolo. Mantenere la contrazione per 10 secondi, quindi rilasciare. Ripetere 10 volte per 3 serie.



6. **Abduttori:** Braccio contro il torace, gomito flesso a 90°; appoggiare il braccio lateralmente contro il muro e spingere verso l'esterno. Mantenere la contrazione per 10 secondi, quindi rilasciare. Ripetere 10 volte per 3 serie.



ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE ISOTONICO

1. **Intrarotatori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo, posizionarsi lateralmente ad esso con la spalla da riabilitare dal lato opposto, braccio adeso al fianco, gomito flesso a 90°; ruotare internamente il braccio senza allontanarlo dal fianco, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.



2. **Extrarotatori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo, posizionarsi lateralmente ad esso con la spalla da riabilitare dal medesimo lato, braccio adeso al fianco, gomito flesso a 90°; ruotare esternamente il braccio senza allontanarlo dal fianco, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.



3. **Estensori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo, posizionarsi di spalle ad esso; dalla posizione di estensione a gomito esteso, portare lentamente il braccio in avanti, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.



4. **Flessori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo, posizionarsi di fronte ad esso; dalla posizione di estensione a gomito esteso, portare lentamente il braccio lungo il fianco, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.



5. **Adduttori:** Sollevare il braccio esteso lateralmente e riportarlo lentamente alla posizione iniziale. L'esercizio può essere eseguito anche con un peso (1-4 Kg). Ripetere 10 volte per 3 serie.



6. **Abduttori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo e posizionarsi lateralmente ad esso; dalla posizione di abduzione a gomito esteso, portare lentamente il braccio lungo il fianco, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.

