



WWW.ORTHOSURGERY.IT

Dr. BERTAIOLA FABIO
Specialista Ortopedia e Traumatologia
www.orthosurgery.it

PROTOCOLLO RIABILITATIVO DOPO SUTURA DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

Dopo l'intervento verrà applicata una medicazione che non deve essere rimossa fino al controllo successivo.

Il tutore applicato non dovrà essere rimosso.

Utile ogni 30' eseguire esercizi di flessione-estensione del gomito, del polso e della mano (pallina di gommapiuma).

FASE 1 (1^a-4^a settimana)

OBIETTIVI

- Informare dettagliatamente il paziente sulla patologia
- Proteggere la sutura
- Ridurre del dolore e infiammazione
- Aumentare la motilità articolare senza dolore evitando il rischio di rigidità
- NON eseguire esercizi attivi se non quelli a carico dei fissatori della scapola

TRATTAMENTO

- Non rimuovere o bagnare la medicazione
- Tutore in abduzione per 25 giorni
- Applicare ghiaccio (non diretto sulla cute) per 2 ore/die suddivise in 6 cicli da 20 minuti
- Il tutore dopo 7 giorni può essere rimosso per eseguire movimenti pendolari (5 minuti per 4 volte/die)
- Dopo 15-20 giorni iniziare mobilizzazione passiva della spalla (NON flessione oltre 190° nei primi 25 giorni)
- Stretching della colonna cervicale e rinforzo degli stabilizzatori della scapola
- Controllo del dolore con antidolorifico suggerito dal chirurgo

FASE 2 (5^a -8^a settimana)

OBIETTIVI

- Controllo del dolore
- Completo recupero dell'articolazione passiva su tutti i piani e attiva
- Recupero dell'articolazione attiva ai gradi intermedi
- Inizio del potenziamento articolare
- Programma di esercizi domiciliari

TRATTAMENTO

- Idroterapia
- Uso della carrucola
- Ultimare il rinforzo degli stabilizzatori della scapola + esercizi di stretching
- Mobilizzazione dell'articolazione gleno-omeroale e scapolo-toracica che diviene attiva alla 7^a-8^a settimana
- Dalla 5^a settimana gli intra ed extrarotatori possono iniziare a lavorare in isometria
- Dalla 6^a settimana esercizi isotonici attivi in intra ed extrarotazione con elastici a tensione progressiva senza eccedere nelle ripetizioni dal momento che sollecitano molto la spalla. GIALLO ROSSO VERDE

FASE 3 (8^a -16^a settimana)

OBIETTIVI

- Recupero completo dell'articolazione su tutti i piani
- Recupero massimale della forza e della potenza
- Recupero completo del controllo propriocettivo con recupero della gestualità sportiva
- Ritorno all'attività sportiva

TRATTAMENTO

- Continua la mobilizzazione della spalla passiva + attiva + stretching
- Uso di carichi progressivi con l'eventuale ausilio di macchinari per un completo recupero muscolare
- Introduzione dell'abduzione attiva
- Iniziare esercizi di destabilizzazione ritmica della spalla
- Iniziare alla 12^a settimana esercizi di coordinazione e di lancio con la palla
- Progressivo ritorno allo sport ed al lavoro