Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it

ARTICOLAZIONI E DOLORE · ESERCIZI

Esercizi per la spalla (cuffia dei rotatori)

Questi esercizi aiutano a recuperare il movimento della spalla e a mantenere elastici i muscoli e i tendini della cuffia dei rotatori. Li inizi solo dopo averne parlato con il medico.

Regole generali

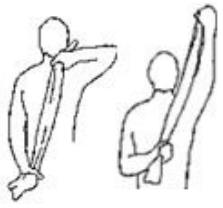
- Prima degli esercizi faccia qualche minuto di riscaldamento (anche solo il pendolo).
- Indossi abiti comodi e respiri tranquillamente.
- Movimenti lenti, senza strappi e senza forzare l'allungamento.
- Le serve un bastone leggero (un manico di scopa va bene) o un elastico.

Esercizi



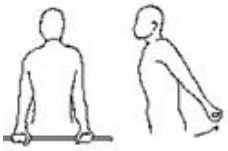
Pendolo (Codman)

In piedi, busto piegato in avanti, braccio sano appoggiato a un tavolo. Lasci il braccio dolente rilassato e lo faccia dondolare dolcemente: avanti e indietro, a destra e a sinistra, poi in cerchio nei due sensi, allargando a poco a poco il cerchio. 10–15 volte per movimento. Utile anche come riscaldamento.



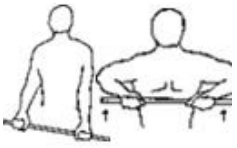
Rotazione interna dietro la schiena

Afferri un bastone (o un elastico) dietro la schiena: in alto con la mano sana, in basso con quella del lato dolente. Con la mano sana tiri lentamente verso l'alto. Mantenga 5 secondi e torni giù. 10 volte.



Estensione della spalla

In piedi, bastone dietro la schiena all'altezza dei fianchi, gomiti tesi, palmi rivolti indietro. Spinga lentamente il bastone indietro, lontano dal corpo, senza piegare il busto. Mantenga 5 secondi. 10 volte; poi 10 volte con un braccio alla volta.



Sollevamento del bastone

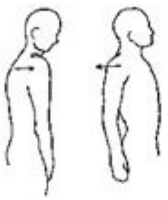
Afferri il bastone con le due mani, palmi verso il basso, e lo sollevi lentamente fin dove la spalla lo permette, piegando i gomiti e tenendo le spalle basse, senza alzarle verso le orecchie.

Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it



Rotazione esterna e interna da sdraiato

Supino, cuscino sotto la testa, bastone tenuto con le due mani alla larghezza delle spalle, gomiti piegati a 90° e aderenti ai fianchi. Muovendo solo l'avambraccio, ruoti dolcemente il braccio dolente verso l'esterno; mantenga 5 secondi. 10 volte. Poi lo stesso verso l'interno.



Spalle avanti e indietro

In piedi, porti lentamente le spalle in avanti e mantenga 2 secondi; poi le ruoti indietro fino in fondo e mantenga 2 secondi. 10 volte.

Quando sospendere e chiamare il medico

Se durante gli esercizi compare dolore alla spalla, li interrompa. Si rivolga al medico se il dolore è forte o non passa dopo qualche giorno di riposo, o se compaiono formicolii o perdita di forza al braccio.