

Dr. Daniele Mozza

ORTHOPEDIC SURGEON

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Chirurgia protesi di anca e ginocchio

Traumatologia dello sport

Chirurgia del ginocchio

Medico della Nazionale di calcio U21



Programma di riabilitazione della cuffia dei rotatori e della spalla

Scopo del programma

Dopo un infortunio o un intervento chirurgico, un programma di riabilitazione fisico ti aiuterà a tornare alle attività quotidiane e a goderti uno stile di vita più attivo e sano. Seguire un programma ben strutturato ti aiuterà anche a tornare allo sport e ad altre attività ricreative.

Si tratta di un programma che prevede un'ampia gamma di esercizi. Per garantire che il programma sia sicuro ed efficace per te, dovrebbe essere eseguito sotto la supervisione del tuo medico. Parla con il tuo medico o fisioterapista di quali esercizi ti aiuteranno meglio a raggiungere i tuoi obiettivi di riabilitazione.

Forza: Rafforzare i muscoli che sostengono la spalla aiuterà a mantenere stabile l'articolazione della spalla. Mantenere questi muscoli forti può alleviare il dolore alla spalla e prevenire ulteriori lesioni.

Flessibilità: allungare i muscoli che si rafforzano è importante per ripristinare il movimento e prevenire lesioni. Lo stretching delicato dopo gli esercizi di rafforzamento può aiutare a ridurre l'indolenzimento muscolare e mantenere i muscoli lunghi e flessibili.

Muscoli target: I gruppi muscolari presi di mira in questo programma di riabilitazione includono:

- Deltoidi
- Muscoli trapezoidali
- Muscoli romboidali
- Muscoli piccolo rotondo
- Sovraspinoso
- Sottospinoso
- Sottoscapolare
- Bicipiti
- Tricipiti

Durata del programma: Questo programma di riabilitazione della spalla deve essere continuato per 4-6 settimane, se non diversamente specificato dal medico o dal fisioterapista. Dopo il recupero, questi esercizi possono essere continuati come programma di mantenimento per la protezione e la salute delle spalle per tutta la vita. Eseguire gli esercizi da 2 a 3 volte a settimana manterrà la forza e la gamma di movimento delle spalle.

Introduzione

Riscaldamento: prima di eseguire i seguenti esercizi, riscaldati con 5-10 minuti di attività a basso impatto, come camminare o andare in bicicletta.

Stretching: Dopo il riscaldamento, eseguire gli esercizi di stretching mostrati a pagina 1 prima di passare agli esercizi di rafforzamento. Una volta completati gli esercizi di rafforzamento, ripeti gli esercizi di stretching per terminare il programma.

Non ignorare il dolore: non dovresti sentire dolore durante un esercizio. Parlate con il vostro medico o fisioterapista se avete dolore durante l'allenamento.

Fai domande: se non sei sicuro di come eseguire un esercizio o con quale frequenza, contatta il tuo medico o fisioterapista.

Programma di riabilitazione della cuffia dei rotatori e della spalla

1. Pendolo

Ripetizioni

2 set da 10

Giorni

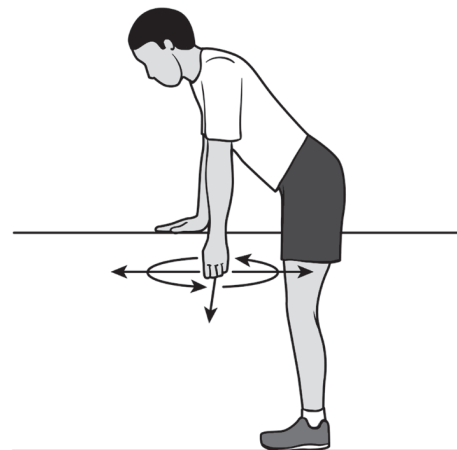
da 5 a 6

Principali muscoli coinvolti: Deltoidi, sovraspinoso, sottospinoso, sottoscapolare

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni step by step

- Piegati in avanti e appoggia una mano su un bancone o un tavolo per sostenerti. Lascia che l'altro braccio penda liberamente lungo il fianco.
- Fai oscillare delicatamente il braccio avanti e indietro. Ripeti l'esercizio muovendo il braccio da un lato all'altro e ripeti di nuovo con un movimento circolare.
- Ripeti l'intera sequenza con l'altro braccio.



Allert

Non arrotondare la schiena o bloccare le ginocchia.

2. Allungamento incrociato delle braccia

Ripetizioni

4 per lato

Giorni

da 5 a 6

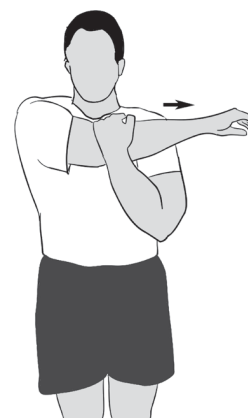
Principali muscoli coinvolti: Deltoido posteriore

Dovresti sentire questo allungamento nella parte posteriore della spalla

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni step by step

- Rilassa le spalle e tira delicatamente un braccio sul petto il più possibile, tenendolo per la parte superiore del braccio.
- Mantieni l'allungamento per 30 secondi e poi rilassati per 30 secondi.
- Ripeti con l'altro braccio.



Allert

Non tirare o esercitare pressione sul gomito.

Programma di riabilitazione della cuffia dei rotatori e della spalla

3. Rotazione interna passiva

Ripetizioni

4 per lato

Giorni

da 5 a 6

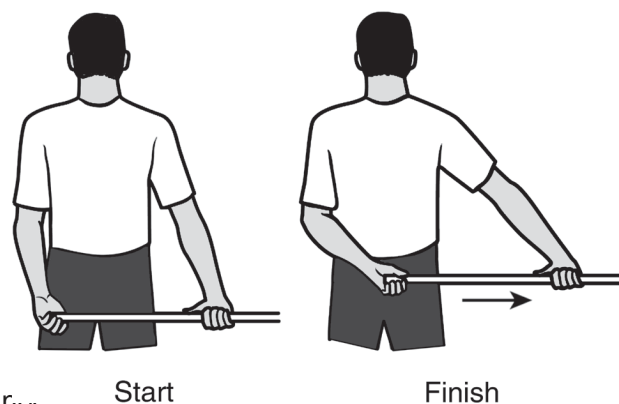
Principali muscoli coinvolti: Sovraspinoso

Dovresti sentire questo allungamento nella parte anteriore della spalla

Attrezzatura necessaria: bastone leggero, come un metro

Indicazioni step by step

- Tieni un bastone dietro la schiena con una mano e afferra leggermente l'altra estremità del bastone con l'altra mano.
- Tira il bastone orizzontalmente come mostrato in modo che la spalla sia allungata passivamente al punto da sentire una trazione senza dolore.
- Mantieni la posizione per 30 secondi e poi rilassati per 30 secondi.
- Ripetere sull'altro lato.



Start

Finish

Allert Non piegarsi o torcere di lato mentre si tira il bastone.

4. Rotazione esterna passiva

Ripetizioni

4 per lato

Giorni

da 5 a 6

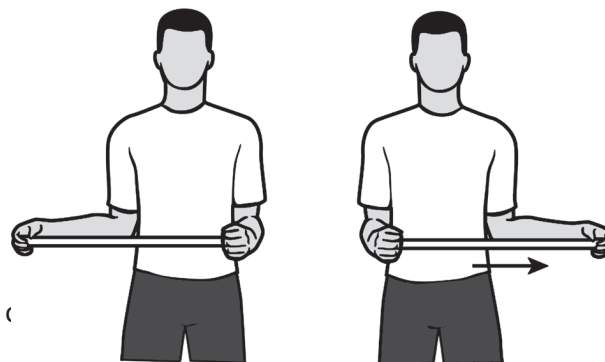
Principali muscoli coinvolti: Sottospinoso, piccolo rotondo

Dovresti sentire questo allungamento nella parte posteriore della spalla

Attrezzatura necessaria: bastone leggero, come un metro

Indicazioni step by step

- Afferra il bastoncino con una mano e coppa l'altra estremità del bastoncino con l'altra mano.
- Tieni il gomito della spalla che stai allungando contro il lato del tuo corpo e spingi il bastone orizzontalmente come mostrato fino al punto di sentire una trazione senza dolore.
- Mantieni la posizione per 30 secondi e poi rilassati per 30 secondi.
- Ripetere sull'altro lato.



Start

Finish

Allert Tieni i fianchi rivolti in avanti e non torcerli.

5. Allungamento

Ripetizioni

4 ripetizioni, 3 volte al giorno

Principali muscoli coinvolti: Sottospinoso, piccolo rotondo

Dovresti sentire questo allungamento nella parte superiore esterna della schiena, dietro la spalla

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Giorni

Quotidiano

Indicazioni step by step

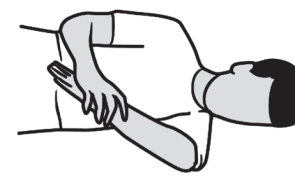
- Sdraiati su un fianco su una superficie solida e piana con la spalla interessata sotto di te e il braccio piegato, come mostrato. Puoi appoggiare la testa su un cuscino per comodità, se necessario.
- Usa il braccio non interessato per spingere l'altro braccio verso il basso. Smetti di premere verso il basso quando senti un allungamento nella parte posteriore della spalla interessata.
- Mantieni questa posizione per 30 secondi, quindi rilassa il braccio per 30 secondi.



Sleeper position



Start



Finish

Allert Non piegare il polso o premere sul polso.

6. Row in piedi

Ripetizioni

3 set da 8

Principali muscoli coinvolti: trapezio medio e inferiore

Dovresti sentire questo esercizio nella parte posteriore della spalla e nella parte superiore della schiena

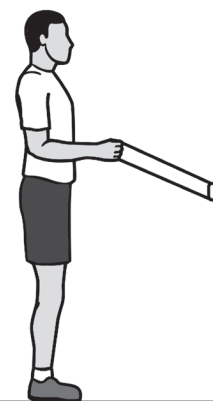
Giorni

3

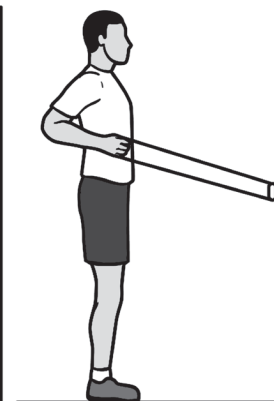
Attrezzatura necessaria: Utilizzare una fascia elastica di media resistenza. Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, passa a 3 serie da 12 ripetizioni. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness nella tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Fai un anello lungo 3 piedi con l'elastico e lega insieme le estremità. Attacca l'anello alla maniglia di una porta o a un altro oggetto stabile.
- Stare in piedi tenendo la fascia con il gomito piegato e al fianco, come mostrato nella posizione di partenza.
- Tieni il braccio vicino al fianco e tira lentamente indietro il gomito.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Start



Finish

Allert Stringi le scapole insieme mentre tiri.

7. Rotazione esterna con braccio abdotto di 90°

Ripetizioni

3 set da 8

Principali muscoli coinvolti: Sottospinoso e piccolo rotondo

Dovresti sentire questo esercizio nella parte posteriore della spalla e nella parte superiore della schiena

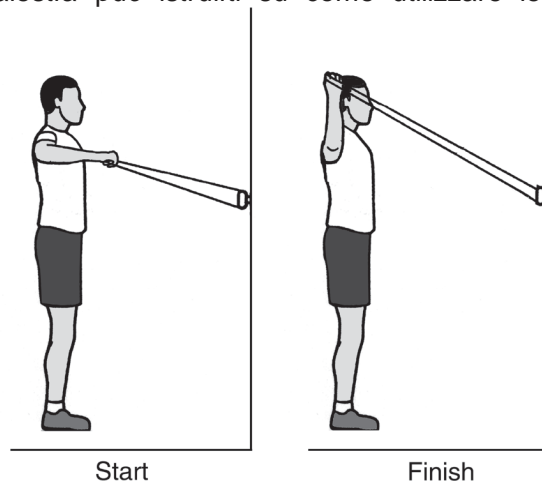
Giorni

3

Attrezzatura necessaria: Utilizzare una fascia elastica elastica di comoda resistenza. Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, passa a 3 serie da 12 ripetizioni. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness nella tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Fai un anello lungo 3 piedi con l'elastico e lega insieme le estremità. Attacca l'anello alla maniglia di una porta o a un altro oggetto stabile.
- Stare in piedi tenendo la fascia con il gomito piegato di 90° e sollevato all'altezza delle spalle, come mostrato nella posizione di partenza.
- Mantenendo la spalla e il gomito all'altezza, alza lentamente la mano finché non è in linea con la testa.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti



Allert Assicurati che il gomito rimanga in linea con la spalla.

8. Rotazione interna

Ripetizioni

3 set da 8

Principali muscoli coinvolti: pettorale, sottoscapolare

Dovresti sentire questo esercizio al petto e alla spalla

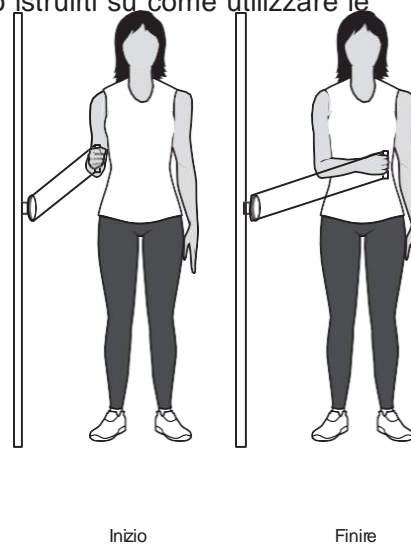
Giorni

3

Attrezzatura necessaria: Utilizzare una fascia elastica di comoda resistenza. Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, passa a 3 serie da 12 ripetizioni. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness nella tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Fai un anello lungo 3 piedi con l'elastico e lega insieme le estremità. Attacca l'anello alla maniglia di una porta o a un altro oggetto stabile.
- Stare in piedi tenendo la fascia con il gomito piegato e al fianco, come mostrato nella posizione di partenza.
- Tieni il gomito vicino al fianco e porta il braccio lungo il corpo.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Allert Tieni il gomito premuto nel tuo fianco.

9. Rotazione esterna

Ripetizioni

3 set da 8

Principali muscoli coinvolti: sottospinoso, piccolo rotondo, deltoide posteriore

Dovresti sentire questo allungamento nella parte posteriore della spalla e nella parte superiore della schiena

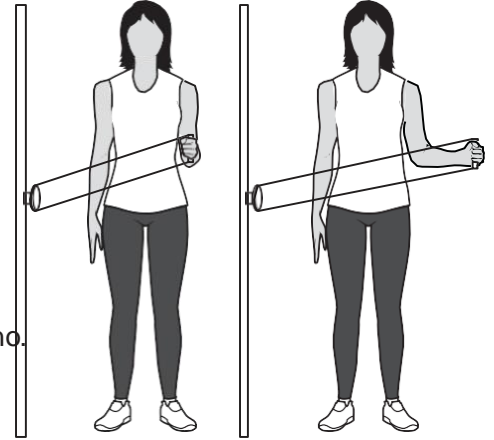
Giorni

3

Attrezzatura necessaria: Utilizzare una fascia elastica elastica di comoda resistenza. Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, passa a 3 serie da 12 ripetizioni. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness nella tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Fai un anello lungo 3 piedi con l'elastico e lega insieme le estremità. Attacca l'anello alla maniglia di una porta o a un altro oggetto stabile.
- Stare in piedi tenendo la fascia con il gomito piegato e al fianco, come mostrato nella posizione di partenza.
- Tenendo il gomito vicino al fianco, ruota lentamente il braccio verso l'esterno.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Allert Stringi le scapole quando tiri indietro il gomito.

10. Bicipiti

Ripetizioni

3 set da 8

Principali muscoli coinvolti: bicipite, brachiale

Dovresti sentire questo esercizio nella parte anteriore della parte superiore del braccio

Giorni

3

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 3 serie da 8 ripetizioni e progredisci fino a 3 serie da 12 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 3 serie da 8 ripetizioni.

Indicazioni step by step

- Stai in piedi con il peso distribuito uniformemente su entrambi i piedi.
- Tieni il gomito vicino al fianco e porta lentamente il peso verso la spalla come mostrato.
- Mantieni la posizione per 2 secondi.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Allert Non fare l'esercizio troppo velocemente o far oscillare il braccio.

11. Estensione del gomito

Ripetizioni

3 set da 8

Giorni

3

Principali muscoli coinvolti: Tricipiti

Dovresti sentire questo esercizio nella parte posteriore della parte superiore del braccio

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 3 serie da 8 ripetizioni e progredisci a 3 serie da 12 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 3 serie da 8 ripetizioni.

Indicazioni step by step

- Stai in piedi con il peso distribuito uniformemente su entrambi i piedi.
- Alza il braccio e piega il gomito con il peso dietro la testa. Sostieni il braccio appoggiando la mano opposta sulla parte superiore del braccio.
- Raddrizza lentamente il gomito e porta il peso sopra la testa.
- Mantieni la posizione per 2 secondi.
- Abbassa lentamente il braccio dietro la testa e ripeti.



Allert Mantieni i muscoli addominali tesi e non inarcare la schiena.

12. Rafforzamento del trapezio

Ripetizioni

3 set da 20

Giorni

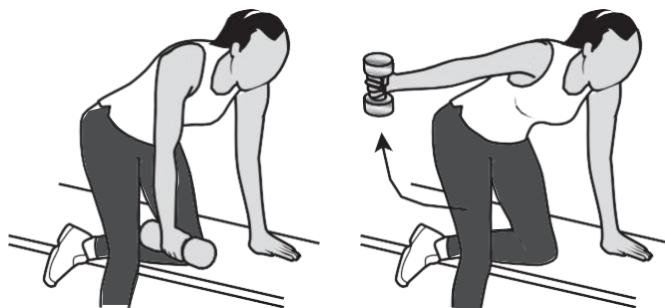
Da 3 a 5

Principali muscoli coinvolti: deltoide medio e posteriore, sovraspinoso, trapezio medio Dovresti sentire questo esercizio nella parte posteriore della spalla e nella parte superiore della schiena

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso abbastanza leggero da consentire da 3 a 4 serie da 20 ripetizioni senza dolore. Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aggiungi peso, ma fai meno ripetizioni. Passa a 3 serie da 15 ripetizioni ad ogni incremento di peso.

Indicazioni step by step

- Appoggia il ginocchio su una panca o una sedia e piegati in avanti in modo che la mano raggiunga la panca e aiuti a sostenere il peso. L'altra mano è al tuo fianco, il palmo rivolto verso il tuo corpo.
- Solleva lentamente il braccio, ruotando la mano nella posizione del pollice in su e fermandoti quando la mano è all'altezza delle spalle, con il braccio parallelo al pavimento.
- Abbassa lentamente il braccio nella posizione originale contando fino a 5.



Allert Usa un peso che renda le ultime ripetizioni difficili, ma indolori.

13. Attivazione scapolare

Ripetizioni

10

Principali muscoli coinvolti: trapezio medio, dentato

Dovresti sentire questo esercizio nella parte superiore della schiena, all'altezza della scapola

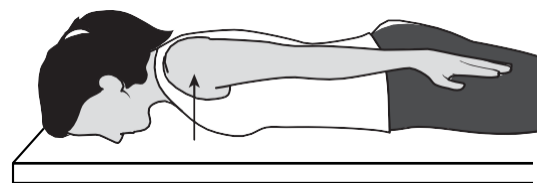
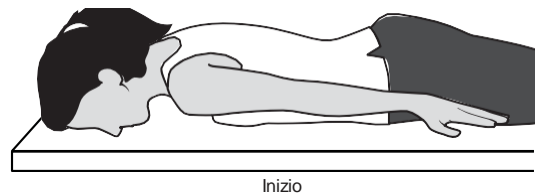
Giorni

3

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni step by step

- Sdraiati a pancia in giù con le braccia lungo i fianchi. Metti un cuscino sotto la fronte per comodità, se necessario.
- Avvicina delicatamente le scapole e scendi lungo la schiena il più possibile.
- Allontanati circa a metà da questa posizione e mantieni la posizione per 10 secondi.
- Rilassati e ripeti 10 volte.



Allert

Non irrigidire il collo.

14. Retrazione/protrazione scapolare

Ripetizioni

2 set da 10

Principali muscoli coinvolti: trapezio medio, dentato

Dovresti sentire questo esercizio nella parte superiore della schiena all'altezza della scapola

Giorni

3

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 2 serie da 8 a 10 ripetizioni e progredisci a 3 serie da 15 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 2 serie da 8 a 10 ripetizioni.

Indicazioni step by step

- Sdraiati a pancia in giù su un tavolo o un letto con il braccio infortunato che penzola dal lato.
- Tieni il gomito dritto e solleva lentamente il peso stringendo la scapola verso il lato opposto il più possibile.
- Tomare lentamente alla posizione di partenza e ripetere.

Allert

Non alzare le spalle verso l'orecchio.



15. Abduzione supina

Ripetizioni

3 set da 8

Principali muscoli coinvolti: trapezio medio e inferiore, sottospinoso, piccolo rotondo, deltoide posteriore. Dovresti sentire questo esercizio nella parte posteriore della spalla e nella parte superiore della schiena.

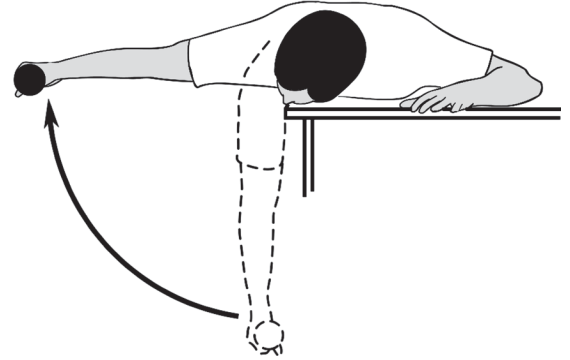
Giorni

3

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 3 serie da 8 ripetizioni e progredisci a 3 serie da 12 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 3 serie da 8 ripetizioni.

Indicazioni step by step

- Sdraiati a pancia in giù su un tavolo o un letto con il braccio infortunato che penzola dal lato.
- Tieni il braccio dritto e sollevalo lentamente fino all'altezza degli
- Abbassalo lentamente nella posizione di partenza e ripeti.



Allert Controlla il movimento mentre abbassi il peso.

16. Rotazione interna ed esterna

Ripetizioni

Da 3 a 4 serie da 20

Principali muscoli coinvolti: *Rotazione interna:* deltoide anteriore, pettorale, sottoscapolare, gran dorsale

Rotazione esterna: deltoide posteriore, sottospinoso, piccolo rotondo

Dovresti sentire questo esercizio nella parte anteriore e posteriore della spalla, nel petto e nella parte superiore della schiena.

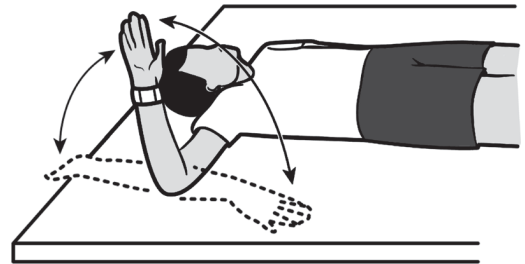
Giorni

Da 3 a 5

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso abbastanza leggero da consentire da 3 a 4 serie da 20 ripetizioni senza dolore. Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aggiungi peso. Passa a 3 serie da 15 ripetizioni ad ogni incremento di peso.

Indicazioni step by step

- Sdraiati sulla schiena su una superficie piana.
- Estendi il braccio dalla spalla e piega il gomito di 90° in modo che le dita siano rivolte verso l'alto.
- Tenendo il gomito piegato e sul pavimento, muovi lentamente il braccio nell'arco mostrato. Porta il gomito a un angolo di 45° se provi dolore a 90°.



Allert Usa un peso che renda le ultime ripetizioni difficili, ma indolori.

17. Rotazione esterna

Ripetizioni

2 set da 10

Giorni

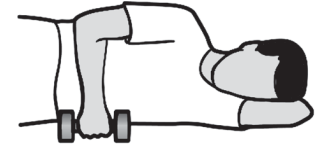
3

Principali muscoli coinvolti: sottospinoso, piccolo rotondo, deltoide posteriore
Dovresti sentire questo allungamento nella parte posteriore della spalla e nella parte superiore della schiena

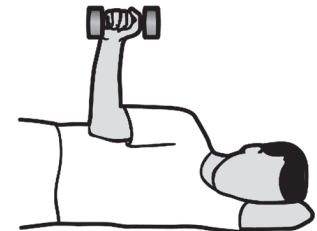
Attrezzatura necessaria: Iniziare con pesi che consentano 2 serie da 8 a 10 ripetizioni (circa Da 1 a 2 libbre) e progredisci a 3 serie da 5 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 2 serie da 8 a 10 ripetizioni.

Indicazioni step by step

- Sdraiati su un fianco su una superficie solida e piana con il braccio sano sotto di te, poggiando la testa.
- Tieni il braccio infortunato contro il fianco come mostrato, con il gomito piegato a un angolo di 90°.
- Tieni il gomito contro il fianco e ruota lentamente il braccio all'altezza della spalla, sollevando il peso in posizione verticale.
- Abbassare lentamente il peso nella posizione di partenza contando fino a 5.



Start



Finish

18. Rotazione interna

Ripetizioni

2 set da 10

Giorni

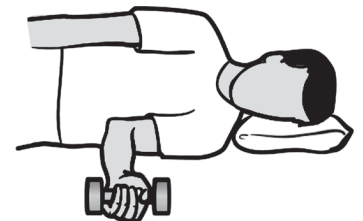
3

Principali muscoli coinvolti: sottoscapolare, grande rotondo
Dovresti sentire questo allungamento nella parte anteriore della spalla

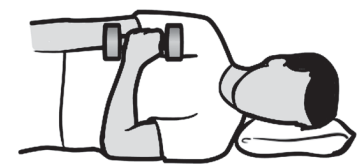
Attrezzatura necessaria: Iniziare con pesi che consentano 2 serie da 8 a 10 ripetizioni e progredisci a 3 serie da 5 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 2 serie da 8 a 10 ripetizioni.

Indicazioni step by step

- Sdraiati su una superficie solida e piana sul lato del braccio interessato. Metti un cuscino o un panno piegato sotto la testa per mantenere la colonna vertebrale dritta.
- Tieni il braccio infortunato contro il fianco come mostrato, con il gomito piegato a un angolo di 90°.
- Tieni il gomito piegato e contro il corpo e ruota lentamente il braccio all'altezza della spalla, sollevando il peso in posizione verticale.
- Abbassare lentamente il peso fino alla posizione di partenza.



Start



Finish

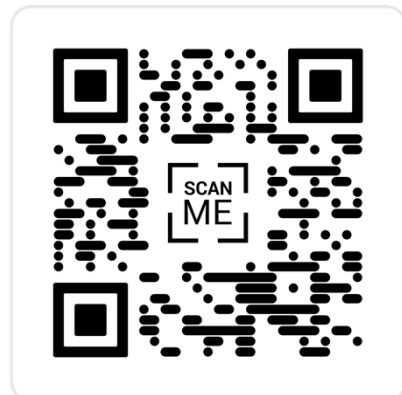
Allert

Non lasciare che il tuo corpo rotoli all'indietro mentresollevi il peso.

Dr. Daniele Mazza

ORTHOPEDIC SURGEON

Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social



Tutti i miei social