

Patologia Degenerativa della Spalla

a cura di Lorian Polenta

Scheda di lavoro domiciliare

Si può considerare il meccanismo dell'articolazione della spalla come una catena di ossa che unisce l'arto superiore al tronco. Essa è la più complessa di tutte le articolazioni: grazie all'insieme di muscoli, legamenti, tendini (che formano la cuffia dei rotatori) permette la posizione e i movimenti del braccio nello spazio e rispetto al corpo.

Quando la cuffia si infiamma o si rompe, per cause degenerative o traumatiche ecc, la spalla diventa dolorosa e risulta difficile alzare o usare correttamente il braccio.

Il dolore può essere intenso, soprattutto notturno e può estendersi anche a livello cervicale.

Che cosa fare a casa

Se si vuole impedire che la spalla si irrigidisca occorre:

1. eseguire l'esercizio in maniera lenta, graduale e accompagnato dalla respirazione, almeno per 30 minuti al giorno. Il movimento non deve provocare dolore e favorire compensi (inarcare la schiena, sollevare le spalle, inclinare il capo) ecc.
2. tra un esercizio e l'altro, riposare qualche minuto. Durante la pausa, conviene mantenere il braccio in abduzione (cioè lontano dal tronco); se la spalla è calda, applicare del ghiaccio per 10 minuti, ma non a contatto diretto con la pelle.

Obiettivi

1. Recupero della Ampiezza Articolare
2. Recupero della forza e del trofismo muscolare
3. Integrazione Motoria Intersegmentale

Il nostro programma prevede:

1. Esercizi di MOBILIZZAZIONE ATTIVA per ottenere e un ulteriore potenziamento muscolare e eliminare le residue limitazioni articolari.
2. Esercizi di POTENZIAMENTO muscolare con l'utilizzo degli elastici, che a seconda del colore offrono una diversa resistenza
3. Esercizi di stretching per una maggiore elasticità delle strutture muscolo-legamentose del cingolo scapolare e per migliorare la mobilità articolare.
4. Esercizi PROPRIOCETTIVI allo scopo di modulare la forza muscolare nei vari movimenti per ottenere un gesto armonioso.

Nell'eseguire gli esercizi, rispettare le seguenti regole:

1. Effettuare i movimenti in sincronia con gli atti respiratori.
2. Mantenere l'elastico ben allargato.
3. Controllare che il rilascio avvenga in modo progressivo, evitando il rimbalzo.

Il nostro protocollo riabilitativo di gruppo ha come scopo l'effettiva normalizzazione della capacità lavorativa della spalla. Gli utenti vengono indirizzati a questo tipo soluzione, dopo essere stati sottoposti ad una visita fisiatrica. Il gruppo è composto da max 10 persone con caratteristiche comuni, al fine di ottenere un maggior successo nella terapia di mantenimento. A fine ciclo, ad ogni utente vengono assegnate proposte di esercizi da eseguire a domicilio, per una continuità del programma riabilitativo.

Il trattamento domiciliare mira:

1. Mantenimento dell'Ampiezza articolare con esercizi di Codman e Soyer
2. Al Potenziamento della forza con esercizi contro-resistenza con un peso massimo di 500gr. (es. bottiglia piccola di acqua)
3. Alla Elasticità con esercizi di stretching.

Ripetere gli esercizi 3 volte al giorno, possibilmente davanti ad uno specchio per eliminare compensi posturali.

CONSIGLI ERGONOMICI per evitare la ricomparsa del dolore:

- Evitare movimenti rapidi ed improvvisi
- Evitare movimenti con bracci di leva troppo lunghi
- Evitare pesi eccessivi
- Modificare il piano di lavoro.



Esercizi Pendolari di Codman





Esercizi di Mobilità









Esercizi di mobilità alla parete





Esercizi di stretching



Esercizi con bastone





Esercizi propriocettivi



Esercizi di rinforzo muscolare con elastici



I pazienti che compaiono nelle foto di questo protocollo, hanno acconsentito, attraverso il consenso informato, alla divulgazione della propria immagine ai fini scientifici e di studio. Gli ambienti mostrati sono quelli della palestra del Servizio di Medicina Riabilitativa dell'INRCA di Ancona.



EDIZIONE INRCA

ANNO 2013



UOC di Medicina Riabilitativa
Direttore - Dr. Oriano Mercante M.D.

Patologia Degenerativa della Spalla

a cura di
Loriana Polenta