

---

## ***Linee guida per la rieducazione della spalla dopo intervento di capsulo-plastica in artroscopia***

---

### **1° giorno**

Immobilizzazione con reggibraccio con fascione

### **Dal 3° giorno**

Rimuovere il reggibraccio 1-2 volte al giorno mentre si è seduti

### **Dal 5° giorno**

Rimuovere il reggibraccio solo per lavarsi

### **NON ESEGUIRE MAI MOVIMENTI DI EXTRAROTAZIONE DELLA SPALLA**

### **Dopo la rimozione del reggibraccio**

*( < 25 aa 4 settimane; 25-45 aa 3 settimane; > 45 aa 2 settimane)*

1. Inizio delle attività normali attività quotidiane (vestirsi , mangiare ecc.)
2. Esercizi di recupero della mobilità (sistema fune-puleggia al di sopra della testa)
3. Esercizi contro resistenza e di potenziamento con pesi

### **Ritorno all'attività sportiva**

Al raggiungimento della completa mobilità e della forza muscolare (3-6 mesi)