
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)