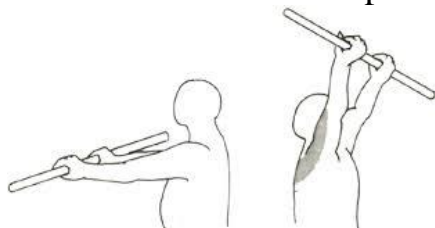
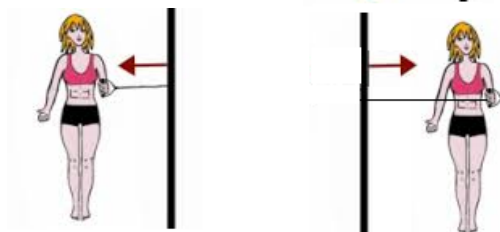


Programma di Rinforzo Post-Traumatico di Spalla

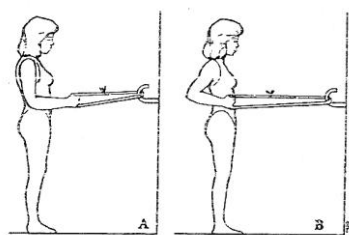
1. **Mobilizzazione con bastone** : riscaldamento; afferrare il bastone agli estremi con entrambe le mani e portare il bastone fin dietro la testa (3 minuti).



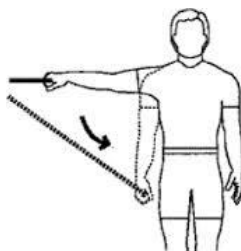
2. **Intra ed Extra rotazioni con elastico**: gomito attaccato al fianco e piegato a 90°, mantenere la posizione in isometria resistendo alla trazione dell'elastico. Resistere 40 secondi e riposare 20 per un totale di 8 volte per lato.



3. **Dorsali e adduttori di scapola** : tirare l'elastico con entrambe le mani verso le spalle mantenendo sempre i gomiti ben larghi e le spalle ben aperte adducendo le scapole. (4 serie da 20).



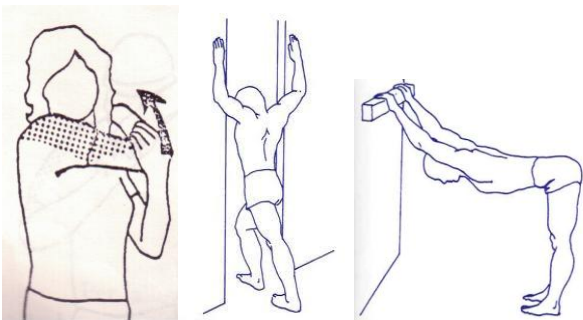
4. **Adduttori di spalla** : tirare l'elastico dall'alto verso il basso tenendo sempre il braccio ben disteso (1 minuto di lavoro 30 sec. riposo).



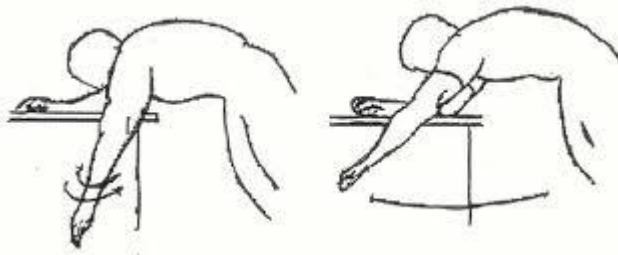
5. **Pettorali** : flessioni in appoggio sulle ginocchia (4 serie da 15).



6. **Deltoide anteriore** : da seduta con schiena appoggiata mantenere le braccia ben distese in avanti all'altezza delle spalle, compiere piccoli cerchi velocemente in senso orario e antiorario (1 minuto per 5 volte con 30 secondi di recupero).
7. **Deltoide laterale** : da seduta con schiena appoggiata mantenere le braccia ben distese lateralmente all'altezza delle spalle, compiere piccoli cerchi velocemente in senso orario e antiorario (1 minuto per 5 volte con 30 secondi di recupero).
8. **Allungamento anteriore e posteriore** : terminare sempre l'allenamento con 3-4 minuti di allungamento anteriore e posteriore della capsula.



9. **Movimenti Pendolari di Codman**: in piedi in appoggio su un ripiano lasciar pendolare il braccio dolente dolcemente cercando di rilassare al massimo i muscoli della spalla (2-4 minuti).



N.B. a fine allenamento 10-15 minuti di ghiaccio su tutta la spalla

Daniele Frosoni
Fisioterapista F.I.G.C.
Tel 3397651538
E-Mail: daniele_fisio@fastwebnet.it