

# IL TUO PERCORSO DOPO ARTROSCOPIA DI SPALLA

---

*Guida pratica per prepararti all'intervento, affrontare il ricovero e gestire il recupero a casa*

Ogni intervento di artroscopia di spalla è diverso e, di conseguenza, anche il percorso di recupero può variare da paziente a paziente.

I tempi di guarigione e di ripresa delle attività dipendono principalmente dal **tipo di intervento eseguito** (ad esempio riparazione della cuffia dei rotatori, stabilizzazione della spalla, tenodesi del capo lungo del bicipite, acromioplastica o altre procedure associate) e dalle **condizioni dei tessuti** al momento dell'intervento, in particolare dalla qualità del tendine, dalle dimensioni della lesione e dalla sua capacità di guarigione.

Per questo motivo, il chirurgo può prescrivere programmi riabilitativi diversi, con tempi differenti per l'utilizzo del tutore, l'inizio degli esercizi, il recupero dei movimenti e la ripresa delle attività quotidiane, lavorative e sportive.

Questa guida fornisce indicazioni generali per accompagnarla nel periodo post-operatorio. Tuttavia, le raccomandazioni del chirurgo e del fisioterapista che la seguono sono sempre quelle da considerare come riferimento, poiché sono personalizzate in base al suo intervento e al suo percorso di guarigione.

**Le informazioni riportate rappresentano un programma riabilitativo standard tuttavia le indicazioni personali del tuo chirurgo o riportate in lettera di dimissione hanno sempre la priorità.**

## PARTE 1 — PRIMA DELL'INTERVENTO

### 1. Prima dell'intervento, segnala al team se:

- Assumi farmaci per il diabete
- Assumi farmaci anticoagulanti
- Assumi farmaci chemioterapici;
- Allergie a farmaci (in particolare anti infiammatori e antibiotici), metalli o nichel, lattice, colle specificando le reazioni verificatesi (es. reazioni cutanee o respiratorie)
- Lesioni cutanee presenti nella sede chirurgica e precedenti cicatrici. Se si dovessero manifestare delle lesioni cutanee a breve distanza temporale dall'intervento (o dopo l'ultima visita con il chirurgo di riferimento) è necessario informare il chirurgo di riferimento prima del ricovero

La mancata sospensione di farmaci (più frequentemente antidiabetici e anticoagulanti) o la sospensione con modalità errate possono comportare il rinvio dell'intervento.

N.B. Non sospendere mai un farmaco da solo: eventuali modifiche devono essere concordate con i medici.

### 2. Nelle settimane prima: prepara il corpo

- Segui un'alimentazione di tipo mediterraneo: verdura, frutta, legumi, cereali integrali, pesce e fonti proteiche adeguate.
- Riduci il sale e non aggiungere sale ai cibi se non diversamente indicato dal medico.
- Smetti di fumare, comprese sigarette elettroniche e tabacco senza combustione.
- Limita l'alcol.
- Se sei in sovrappeso, anche un miglioramento graduale del peso può essere utile;

### 3. ESAMI EMATICI (SOLO PER PAZIENTI PROVENIENTI DA ALTRE REGIONI)

Per i **pazienti che abitano lontano dalla clinica** è necessario eseguire un ECG ed i seguenti esami ematici dopo essere stati inseriti in lista operatoria per intervento: emocromo, transaminasi (Got GPT gamma GT, bilirubina totale e frazionata), creatinina, azotemia, glicemia, elettroliti (sodio, potassio, cloro), coagulazione (PT, PTT, fibrinogeno, D dimero).

Questi dovranno essere inviati al chirurgo di riferimento con largo anticipo rispetto alla data prevista dell'intervento chirurgico in modo da farli visionare al personale anestesilogico della clinica e se necessario, organizzare una televista fra paziente ed anestesista. Questa procedura è finalizzata ad evitare spostamenti inutili per i pazienti fuori regione o imprevisti che richiedono il rinvio dell'intervento.

### 4. ATTREZZARSI PER IL RICOVERO

Per il ricovero è necessario munirsi di:

- Impegnativa del medico di base da consegnare fisicamente il giorno del ricovero con scritto: "si richiede ricovero per intervento chirurgico di artroscopia di spalla destra\sinistra"
- Tutore in abduzione di 30 gradi da indossare nel post operatorio
- Tuta\vestaglia comoda

### 5. QUANDO AVVIENE IL RICOVERO?

Nella maggior parte dei casi il ricovero avviene il giorno stesso dell'intervento. Al tuo arrivo in ospedale sarai accolto dal personale sanitario, che completerà le procedure di accettazione, effettuerà gli ultimi controlli preoperatori e ti preparerà all'intervento. Sarà necessario presentarsi al ricovero a digiuno da liquidi e da solidi a partire da mezzanotte.

Segui attentamente le indicazioni ricevute prima del ricovero riguardo al digiuno, all'assunzione dei farmaci e alla documentazione da portare con te.

## PARTE 2 — DURANTE IL RICOVERO

### 1. QUANTO DURA IL RICOVERO?

Il ricovero dopo artroscopia di spalla dura generalmente 1 giorno. La dimissione avverrà il giorno dopo l'intervento.

### 2. DURANTE IL RICOVERO: CHIEDI IL GHIACCIO

Durante il ricovero ricordati di richiedere l'applicazione del ghiaccio **4 volte al giorno, indicativamente ogni 6 ore**. Non considerare il ghiaccio un trattamento "in più" da utilizzare soltanto quando il dolore diventa forte: nel nostro percorso è parte integrante della gestione postoperatoria.

### 3. ASSUMI LA TERAPIA PRESCRITTA: NON ASPETTARE IL PICCO DI DOLORE

Durante il ricovero segui con precisione la terapia farmacologica prescritta, anche quando in quel momento il dolore è ben controllato. La strategia analgesica dopo protesi d'anca è multimodale e utilizza farmaci con meccanismi differenti;

**Non aspettare che il dolore diventi molto intenso prima di seguire la terapia prescritta.** Gli antinfiammatori, quando previsti dal tuo protocollo e compatibili con le tue condizioni cliniche, non vengono utilizzati soltanto "quando senti male": **contribuiscono al controllo della componente infiammatoria postoperatoria.** Una terapia regolare permette inoltre di evitare grandi oscillazioni del controllo analgesico e facilita mobilitazione e fisioterapia. Non modificare dosi, orari o farmaci autonomamente.

- **Dopo l'intervento l'arto operato viene posizionato in un tutore** necessario per garantire un'adeguata **protezione** alla riparazione chirurgica e favorire un periodo di **riposo** funzionale
- **il tutore va indossato giorno e notte per 4 SETTIMANE dopo l'intervento.**  
Successivamente andrà abbandonato in modo graduale, nell'arco di una settimana, facendone un uso sempre più discontinuo e riprendendo gradualmente l'uso dell'arto secondo le indicazioni ricevute
- **il tutore può essere tolto** da subito, senza nessun rischio almeno **due volte al giorno** per potersi vestire, svestire e lavare, **con le modalità suggerite dal fisioterapista al momento della dimissione;**  
senza tutore sarà possibile estendere il gomito, anche attivamente, lasciando l'arto rilassato lungo il fianco;  
mano e polso vanno sempre tenuti attivamente in movimento anche quando il braccio è posizionato nel tutore
- prima di rimettere il tutore eseguire per un paio di minuti l'**esercizio pendolare** come illustrato sul programma
- il corretto posizionamento del tutore e l'atteggiamento rilassato della spalla e dell'arto superiore garantiscono un'immobilizzazione efficace ma ben tollerata e permettono di prevenire le complicazioni legate ad un lungo periodo di immobilizzazione
- nei primi giorni dopo l'intervento può essere utile applicare localmente **ghiaccio** per 15-20 minuti anche più volte al giorno

## 6. Gestione della ferita chirurgica

È necessario mantenere il cerotto pulito e asciutto e non manipolare la ferita. Prima della dimissione verrà eseguita una medicazione da non cambiare più fino al controllo con il chirurgo di riferimento circa 15 giorni dopo l'intervento

## 7. Viaggio in aereo

Si può viaggiare in aereo dopo la dimissione.

# PARTE 3 — DOPO LA DIMISSIONE

## 1. CRIOTERAPIA

La crioterapia è uno degli elementi fondamentali nella gestione quotidiana della spalla operata in quanto è molto importante per sgonfiarla. Dopo l'intervento verrà organizzata la consegna a domicilio del dispositivo Criopush. Contatta il numero di riferimento 389 431 5267: il dispositivo verrà spedito al domicilio indicativamente entro 48–72 ore e sarà ritirato dopo 20 giorni, al termine del periodo previsto di utilizzo. A casa la crioterapia deve diventare parte della tua giornata: **esegui 5–6 volte al giorno**, secondo le modalità che ti verranno indicate dal team. Non aspettare che la tua spalla sia molto gonfia o dolorosa: il freddo deve essere utilizzato con regolarità all'interno del programma di recupero.

## 2. ESERCIZI AL DOMICILIO

È consigliato eseguire gli esercizi a domicilio **ogni giorno in autonomia** e partecipare a **due sedute di fisioterapia alla settimana durante il primo mese**. Gli esercizi quotidiani sono fondamentali per favorire il recupero del movimento e della funzionalità della spalla, mentre le sedute con il fisioterapista servono a **monitorare l'andamento del recupero**, verificare che la riabilitazione proceda correttamente, correggere l'esecuzione degli esercizi e adattare il programma in base ai tuoi progressi.

## PROGRAMMA RIABILITATIVO

### ➤ ESERCIZIO PENDOLARE



CHINARSI IN AVANTI APOGGIANDO L'ARTO SANO ALLO SCHIENALE DI UNA SEDIA. MANTENENDOLO RILASSATO, ABBANDONARE ALLA FORZA DI GRAVITÀ L'ARTO OPERATO, INIZIALMENTE LIBERO. SPOSTANDO LENTAMENTE IL PESO DEL CORPO AVANTI ED INDIETRO, CERCARE DI LASCIARE OSCILLARE IL BRACCIO PASSIVAMENTE. ESEGUIRE L'ESERCIZIO PER POCHI MINUTI OGNI VOLTA CHE SI RIMUOVE IL TUTORE.

## DOPO 2 SETTIMANE DALL'INTERVENTO

### ESERCIZI DA RIPETERE 2-3 VOLTE AL GIORNO

#### ➤ MOBILIZZAZIONE SCAPOLO-TORACICA

|  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | <p>SEDUTI, DAVANTI AD UNO SPECCHIO, SOLLEVARE ED ABBASSARE LE SPALLE, TENENDO LE BRACCIA DISTESE E RILASSATE LUNGO I FIANCHI. RIPETERE 5 MOVIMENTI CONSECUTIVI. RIPOSARE E RIPETERE PER 5 SERIE</p>                                                      | <p><b>5 X 5</b></p>   |
|  | <p>PORTARE LE SPALLE INDIETRO AVVICINANDO LE SCAPOLE TRA LORO E MANTENENDO LE BRACCIA DISTESE E RILASSATE LUNGO I FIANCHI.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MANTENERE LE POSIZIONE PER 6 SECONDI</li> <li>- RIPETERE PER 10 VOLTE</li> </ul> | <p><b>6" X 10</b></p> |

#### ➤ MOBILIZZAZIONE PASSIVA AUTO-ASSISTITA

- ✓ senza tutore, distendersi a pancia in su (supini), su di un piano rigido con un cuscino o un asciugamano ripiegato sotto il gomito
- ✓ Questi esercizi vanno eseguiti **lentamente**, lasciando l'arto operato completamente **rilassato** e sempre **senza dolore**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|  | <p>TENENDO LA SPALLA OPERATA RILASSATA E L'ARTO COMODAMENTE ADAGIATO LUNGO IL FIANCO, PIEGARE IL GOMITO E IMPUGNARE IL POLSO CON LA MANO DELL'ARTO SANO; LENTAMENTE SOLLEVARE IL BRACCIO OPERATO, MANTENEDOLO RILASSATO. RIPETERE LENTAMENTE 5 MOVIMENTI CONSECUTIVI; RIPOSARE E RIPETERE 5 VOLTE; PASSIVAMENTE E SENZA DOLORE RIPETERE FINO A RAGGIUNGERE LA PERPENDICOLARE</p>                               | <p><b>5 X 5</b></p>    |
|  | <p>MANTENENDO IL GOMITO DELL'ARTO OPERATO FLESSO A 90°, IMPUGNARE UN BASTONE CON L'ARTO SANO E APOGGIARE L'ALTRA ESTREMITA AL POLSO DELL'ARTO OPERATO. UTILIZZANDO L'ARTO SANO SPINGERE IL BASTONE PER FAR RUOTARE L'AVAMBRACCIO VERSO L'ESTERNO. PASSIVAMENTE E SENZA DOLORE RAGGIUNGERE LA TENSIONE A FINE CORSA E MANTENERE PER 10 SECONDI, RILASSANDO. RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA. RIPETERE.</p> | <p><b>10" x 10</b></p> |

## DOPO 4 SETTIMANE POST-OPERATORIE

- TOGLIERE IL CUSCINO DISTANZIATORE E UTILIZZARE IL TUTORE ANCORA PER QUALCHE GIORNO, INDOSSANDOLO IN MODO DISCONTINUO, PER LASCIARE RIPOSARE LA SPALLA QUANDO AFFATICATA E DI NOTTE. INIZIALMENTE CONTINUARE A INDOSSARLO NEGLI AMBIENTI ESTERNI E NEI LUOGHI AFFOLLATI.
- SENZA TUTORE, IN AMBIENTE DOMESTICO, LIMITARSI A MOVIMENTI NON GRAVOSI E LIMITATI ALLE NECESSITA' FUNZIONALI (MANGIARE, LAVARSI, VESTIRSI...) E COMUNQUE NON OLTRE I 90° DI ELEVAZIONE (PIANO SPALLE) ALMENO PER ALTRE 4 SETTIMANE.
- CONTINUARE GLI ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE PASSIVA RIPETENDOLI 2-3 VOLTE AL GIORNO PER COMPLETARE GRADUALMENTE UN PROGRESSIVO RECUPERO DELL'ARTICOLARITA'

### ➤ ES. ISOMETRICI

**Distesi a pancia in su (supini), mantenendo l'arto vicino al tronco con il gomito flesso a 90° e la mano perpendicolare al gomito**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  | OPPORRE LA MANO (CHIUSA A PUGNO) DELL'ARTO OPERATO CONTRO L'ALTRA MANO, QUINDI SPINGERE IN AVANTI, COME A VOLER SOLLEVARE IL GOMITO DAL PIANO D'APPOGGIO E MANTENERE LA SPINTA, SENZA DOLORE, PER 6 SECONDI POI RILASSARE LENTAMENTE                                                 | <b>RIPETERE, ALTERNANDO LE DUE SPINTE, PER 10 VOLTE</b> |
|  | PREMENDO IL GOMITO DELL'ARTO OPERATO CONTRO IL PIANO D'APPOGGIO, ESERCITARE UNA SPINTA VERSO DIETRO. MANTENERE LA SPINTA, SENZA DOLORE, PER 6 SECONDI POI RILASSARE LENTAMENTE                                                                                                       |                                                         |
|  | IMPUGNARE UN BASTONCINO CON L'ARTO SANO QUINDI APPOGGIARE IL POLSO DELL'ARTO OPERATO AL BASTONCINO, QUINDI PREMERE ESERCITANDO UNA SPINTA VERSO L'INTERNO (COME A VOLER RUOTARE LA MANO, VERSO LA PANCIA). MANTENERE LA SPINTA, SENZA DOLORE, PER 6 SECONDI POI RILASSARE LENTAMENTE | <b>RIPETERE, ALTERNANDO LE DUE SPINTE, PER 10 VOLTE</b> |
|  | COME SOPRA MA SPINGENDO IN FUORI, COME A VOLER RUOTARE IL POLSO VERSO L'ESTERNO. MANTENERE LA SPINTA, SENZA DOLORE, PER 6 SECONDI POI RILASSARE LENTAMENTE                                                                                                                           |                                                         |

### ➤ ES. PER LA MUSCOLATURA SCAPOLOTORACICA

**Distesi a pancia in giù (proni) con spalla e arto operato al di fuori del piano d'appoggio**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | PARTENDO CON IL BRACCIO ABBANDONATO VERSO IL PAVIMENTO, PORTARE LA MANO <b>INDIETRO</b> , FINO A RAGGIUNGERE IL FIANCO, TENENDO IL GOMITO TESO E IL PALMO RIVOLTO ALL'INTERNO. TENERE LA POSIZIONE PER 6 SECONDI E RITORNARE LENTAMENTE RIPORTANDO IL BRACCIO ALLA POSIZIONE DI PARTENZA. RIPETERE SOLLEVANDO L'ARTO VERSO L' <b>ESTERNO</b> | <b>6" PER POSIZIONE</b><br><b>x 5 VOLTE</b> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|

## DOPO ALMENO 6 SETTIMANE POST-OPERATORIE

### ➤ MOBILIZZAZIONE ATTIVA-ASSISTITA

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | DISTESI A PANCIA IN SU, GOMITI FLESSI, IMPUGNARE UNA MANO CON L'ALTRA A DITA INTRECCIATE. SOLLEVARE LENTAMENTE LE BRACCIA, MANTENENDO LE SPALLE BASSE E ALLINEATE E GLI ARTI IN POSIZIONE SIMMETRICA. SENZA RADDRIZZARE I GOMITI RAGGIUNGERE PROGRESSIVAMENTE L'ALTEZZA DELLA FRONTE, MANTENENDO L'ATTEGGIAMENTO PIU' RILASSATO POSSIBILE. RIPETERE 5 MOVIMENTI CONSECUTIVI PER 5 SERIE | 5 x 5          |
|  | STESSA POSIZIONE, IMPUGNANDO UN BASTONCINO COME NELLA FOTO. MANTENENDO SALDA LA PRESA MA L'ARTO OPERATO COMPLETAMENTE RILASSATO CON GOMITO FLESSO A 90°, RUOTARE LENTAMENTE ALL'ESTERNO E ALL'INTERNO CON UN MOVIMENTO CONTINUO E NON FORZATO. AL QUINTO MOVIMENTO FERMARSI PER 10" NELLA POSIZIONE PIU' ESTERNA RAGGIUNTA. QUINDI LENTAMENTE RIPETERE PER 5 SERIE                      | 5 + 10"<br>x 5 |

### ➤ ES. PER LA MUSCOLATURA SCAPOLOTORACICA

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  |  | IN DECUBITO LATERALE SUL LATO NON OPERATO, GOMITO FLESSO A 90° E IN APPOGGIO SU UN ASCIUGAMANO POSTO AL FIANCO. FISSARE LA SCAPOLA ABBASSANDO LEGGERMENTE LA SPALLA QUINDI RUOTARE LENTAMENTE IL BRACCIO ALL'ESTERNO, MANTENENDO IL POLSO ESTESO E L'AVAMBRACCIO IN POSIZIONE NEUTRA. SENZA FORZARE, MANTENERE LA POSIZIONE RAGGIUNTA PER 6". RITORNO LENTO, RIPOSO E RIPETERE 10 VOLTE | 6" x 10 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

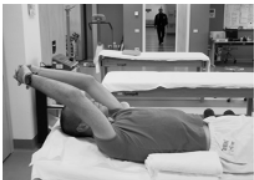
### ➤ ESERCIZI DI RINFORZO A RESISTENZA ELASTICA

Per questi esercizi utilizzare una banda elastica tipo THERA-BAND **GIALLO** ±

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  |  | FISSARE L'ELASTICO ALL'ALTEZZA DEL GOMITO LASCIANDO LE DUE ESTREMITÀ LIBERE. POSIZIONARSI DI FRONTE AD ESSO ED IMPUGNARNE I CAPI CON ENTRAMBE LE MANI. QUINDI TENDERE L'ELASTICO PIEGANDO I GOMITI A 90° E PORTANDOLI LENTAMENTE DIETRO LA SCHIENA. GOMITO, POLSO E ELASTICO DOVRANNO RIMANERE ALLINEATI. RIPETERE IL MOVIMENTO, LENTO E CONTINUO PER 5 VOLTE. RIPOSO E RIPETERE PER 5 SERIE | 5 x 5   |
|  |  | ELASTICO, IMPUGNATURA E POSIZIONE COME SOPRA; DISTENDERE I GOMITI MANTENENDO LE BRACCIA TESE LUNGO I FIANCHI SENZA APPOGGIARLE AL CORPO. FISSARE LE SCAPOLE, AVVICINANDOLA UNA ALL'ALTRA. METTERE L'ELASTICO IN TENSIONE PORTANDO LE MANI VERSO DIETRO, SENZA PIEGARE I GOMITI. TENERE LA POSIZIONE 6 SECONDI, TORNARE LENTAMENTE E RIPETERE 10 VOLTE                                        | 6" x 10 |
|  |  | FISSARE L'ELASTICO AL DI SOPRA DELL'ALTEZZA DELLE SPALLE PONENDOSI DI FIANCO AL PUNTO DI AGGANCIO. IMPUGNARE L'ELASTICO DAL LATO OPERATO, TENENDO IL BRACCIO TESO, ABBASSARE IL BRACCIO E LASCIARLO SOLLEVARE, CON UN MOVIMENTO LENTO E CONTINUO; CONTROLLARE CHE LA SPALLA NON SI SOLLEVI DURANTE IL MOVIMENTO. RIPETERE LENTAMENTE 5 VOLTE PER 5 SERIE                                     | 5 x 5   |

## **DOPO ALMENO 8 SETTIMANE POST-OPERATORIE**

### ➤ **MOBILIZZAZIONE ATTIVA-ASSISTITA e ATTIVA**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | DISTESI A PANCIA IN SU, GOMITI FLESSI, IMPUGNARE UNA MANO CON L'ALTRA A DITA INTRECCIALE. SOLLEVARE LENTAMENTE LE BRACCIA, MANTENENDO LE SPALLE BASSE E ALLINEATE E GLI ARTI IN POSIZIONE SIMMETRICA. SENZA RADDRIZZARE I GOMITI RAGGIUNGERE PROGRESSIVAMENTE, MA SENZA FORZARE, LA MAGGIOR AMPIEZZA POSSIBILE E MANTENERE PER 10" RITORNO LENTO, RIPOSO E RIPETERE 10 VOLTE               | <b>10"x 10</b>        |
|  | COME SOPRA, PORTARE LENTAMENTE E SIMMETRICAMENTE LE MANI IN APPOGGIO SULLA TESTA. CONTROLLARE L'ALLINEAMENTO DELLE SPALLE E ALLARGARE I GOMITI PER AVVICINARLI AL PIANO D'APPOGGIO. RAGGIUNGERE PROGRESSIVAMENTE, MA SENZA FORZARE, LA MAGGIOR AMPIEZZA POSSIBILE E MANTENERE PER 10". RITORNO LENTO, RIPOSO E RIPETERE 10 VOLTE                                                           | <b>10"x 10</b>        |
|                                                                                   | SEDUTI, DI FRONTE AD UNO SPECCHIO. GOMITI FLESSI A 90°, PALMI RIVOLTI IN SU. MANTENENDO GLI AVAMBRACCI PARALLELI AL SUOLO E I GOMITI APPOGGIATI AI FIANCHI, RUOTARE LENTAMENTE VERSO L'ESTERNO CERCANDO DI ESEGUIRE UN MOVIMENTO SIMMETRICO ANCHE SE LIMITATO IN AMPIEZZA. RIPETERE LENTAMENTE PER 5 VOLTE E INFINE MANTENERE PER 6" LA POSIZIONE RAGGIUNTA. RIPOSO E RIPETERE PER 5 SERIE | <b>5 + 6"<br/>x 5</b> |

### ➤ **ESERCIZI DI RINFORZO A RESISTENZA ELASTICA**

Per questi esercizi utilizzare una banda elastica tipo **THERA-BAND GIALLO**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|  | FISSARE L'ELASTICO ALL'ALTEZZA DEL GOMITO, POSIZIONARSI IN MODO DA AVERLO DAL LATO OPERATO. IMPUGNARNE L'ESTREMITÀ DELL'ELASTICO TENENDO IL GOMITO PIEGATO A 90° E CON UN ASCIUGAMANO TRA GOMITO E FIANCO; RUOTARE IL BRACCIO ALL'INTERNO E RITORNARE LENTAMENTE RIPETENDO IL MOVIMENTO DI SEGUITO PER 5 VOLTE.      | <b>RIPETERE, ALTERNANDO I DUE ESERCIZI PER 3 VOLTE</b> |
|  | GIRARSI DALLA PARTE OPPOSTA, L'ELASTICO SI TROVERÀ DAL LATO SANO. IMPUGNATURA E POSIZIONE COME SOPRA. RUOTARE IL BRACCIO ALL'ESTERNO, SENZA STACCARE IL GOMITO DAL FIANCO NE' ESTENDERE IL POLSO QUINDI MANTENERE PER 6 SECONDI LA POSIZIONE RAGGIUNTA; RITORNARE LENTAMENTE E RIPOSARE. RIPETERE PER 5 VOLTE        |                                                        |
|  | IN PIEDI, IMPUGNARE LE ESTREMITÀ DELL'ELASTICO TENENDOLO SOTTO I PIEDI. MANTENENDO LE BRACCIA TESE E I POLLICI RIVOLTI AL PAVIMENTO SOLLEVARE LE BRACCIA, RIMANENDO SOTTO L'ALTEZZA DELLE SPALLE E CONTROLLANDO L'ATTEGGIAMENTO DELLE SPALLE. TENERE LA POSIZIONE 6 SECONDI, TORNARE LENTAMENTE E RIPETERE 10 VOLTE  | <b>6" x 10</b>                                         |
|  | IN PIEDI, GOMITO FLESSO A 90°, IMPUGNANDO L'ELASTICO COME ILLUSTRATO. AVENDO CURA DI NON SOLLEVARE LA SPALLA E SEMPRE TENENDO LA MANO DAVANTI AL GOMITO, ALLONTANARE LENTAMENTE IL GOMITO DAL FIANCO SOLLEVANDOLO VERSO L'ESTERNO. MANTENERE LA POSIZIONE RAGGIUNTA PER 6", RITORNARE LENTAMENTE E RIPETERE 10 VOLTE | <b>6" x 10</b>                                         |

## **3. SOLLEVAMENTO DEI PESI: QUANTO POSSO SOLLEVARE?**

Quanto posso sollevare dopo un'artroscopia di spalla con sutura della cuffia dei rotatori?

Dopo l'intervento, il tendine della cuffia dei rotatori viene reinserito sull'osso mediante apposite ancore di sutura. Sebbene la riparazione sia stabile, il tendine necessita di diversi mesi per guarire e riacquistare una buona resistenza. Per questo motivo il recupero deve essere graduale e rispettare i tempi biologici di guarigione.

### **Prime 6 settimane**

In questa fase la sutura deve essere protetta.

- Non sollevi pesi con il braccio operato.
- Indossi il tutore secondo le indicazioni ricevute.
- Utilizzi il braccio solo per gli esercizi prescritti dal fisioterapista e per le attività consentite dal chirurgo.
- Non utilizzi il braccio operato per spingere, tirare o sostenere il peso del corpo (ad esempio per alzarsi dal letto o dalla sedia).

### **Dalla 6<sup>a</sup> alla 12<sup>a</sup> settimana**

Il tendine continua a consolidarsi.

- Potrà iniziare gradualmente a svolgere le attività della vita quotidiana, seguendo il programma riabilitativo.
- Il sollevamento di piccoli oggetti sarà consentito solo se autorizzato dal chirurgo o dal fisioterapista.
- Eviti movimenti bruschi, sforzi ripetitivi e attività sopra il livello della spalla.

### **Dopo il 3° mese**

La forza e la funzionalità della spalla migliorano progressivamente.

- Potrà aumentare gradualmente i carichi e riprendere attività domestiche più impegnative secondo le indicazioni del team curante.
- La ripresa delle attività lavorative pesanti e degli sport richiede tempi più lunghi e deve essere autorizzata dal chirurgo.

### **Recupero completo**

La guarigione del tendine continua anche dopo la scomparsa del dolore. Il recupero della forza e della funzionalità può richiedere **6-12 mesi**, in funzione di:

- dimensione della lesione riparata;
- qualità del tendine;
- età e condizioni generali del paziente;
- rispetto del programma riabilitativo.

### **Ricorda**

Anche se il dolore diminuisce rapidamente, il tendine non è ancora completamente guarito. Anticipare il sollevamento dei pesi o riprendere attività impegnative troppo presto può compromettere la riparazione chirurgica e aumentare il rischio di una nuova lesione.

Per sollevamenti importanti, attività lavorative pesanti o allenamento con i pesi è necessario chiedere una indicazione specifica al chirurgo.

## 4. QUANTO MOVIMENTO RECUPERERÒ?

L'obiettivo dell'intervento e della riabilitazione è ridurre il dolore, migliorare la funzionalità della spalla e consentirle di riprendere le attività quotidiane nel miglior modo possibile.

Il recupero del movimento varia da persona a persona e dipende da diversi fattori, tra cui:

- il tipo di intervento eseguito;
- la gravità della lesione trattata;
- la qualità dei tendini e degli altri tessuti della spalla;
- il movimento presente prima dell'intervento;
- il rispetto del programma riabilitativo.

Nei primi mesi è normale che la spalla sia rigida e che alcuni movimenti risultino limitati. Il recupero avviene gradualmente grazie alla guarigione dei tessuti e alla fisioterapia.

In molti casi è possibile recuperare una mobilità completa della spalla, sufficiente per svolgere le normali attività della vita quotidiana. Tuttavia, non sempre è possibile ottenere un recupero completo del movimento, soprattutto in presenza di lesioni estese, tendini degenerati, rigidità preesistente o interventi complessi.

Il miglioramento della mobilità continua generalmente per diversi mesi. Il recupero può richiedere circa **6 mesi** e, in alcuni casi, anche più tempo.

Per ottenere il miglior risultato possibile è importante:

- seguire il programma riabilitativo prescritto;
- eseguire gli esercizi con regolarità;
- rispettare i tempi di guarigione indicati dal chirurgo;
- evitare movimenti o sforzi non autorizzati che potrebbero compromettere la riparazione dei tessuti.

Ricordi che il recupero non dipende solo dall'intervento chirurgico, ma anche dalla corretta riabilitazione e dalla collaborazione del paziente durante tutto il percorso di guarigione.

## 5. ASSUMI LA TERAPIA PRESCRITTA: NON ASPETTARE IL PICCO DI DOLORE

Durante il ricovero segui con precisione la terapia farmacologica prescritta, anche quando in quel momento il dolore è ben controllato. La strategia analgesica dopo artroscopia di spalla è multimodale e utilizza farmaci con meccanismi differenti;

**Non aspettare che il dolore diventi molto intenso prima di seguire la terapia prescritta.** Gli antinfiammatori, quando previsti dal tuo protocollo e compatibili con le tue condizioni cliniche, non vengono utilizzati soltanto “quando senti male”: **contribuiscono al controllo della componente infiammatoria postoperatoria.** Una terapia regolare permette inoltre di evitare grandi oscillazioni del controllo analgesico e facilita mobilitazione e fisioterapia. Non modificare dosi, orari o farmaci autonomamente.

## GESTIONE DELLA FERITA CHIRURGICA

Dopo un intervento artroscopico sono generalmente presenti alcune piccole incisioni intorno alla spalla suture con un filo riassorbibile che non necessita di rimozione (i punti cadono da soli).

Mantieni la medicazione pulita e asciutta. Non rimuovere o sostituire autonomamente il cerotto se non secondo le indicazioni ricevute.

Controlla ogni giorno che la medicazione non sia sporca. In tal caso cambia i cerotti dopo aver disinfettato la zona con betadine.

Non bagnare la ferita fino a completa guarigione delle ferite chirurgiche e autorizzazione del team.

La ferita può essere bagnata dopo il controllo a 15 giorni dall'intervento chirurgico

## RITORNO ALL'ATTIVITÀ LAVORATIVA

IL RIENTRO AL LAVORO DIPENDE DA COSA FA IL TUO BRACCIO DURANTE IL LAVORO.

Lavoro d'ufficio o smart working: può essere ripreso precocemente se il dolore è controllato, il braccio può essere mantenuto protetto nel tutore e la mansione non richiede l'uso attivo dell'arto operato.

Lavoro leggero: il rientro è progressivo dopo l'abbandono del tutore e quando è consentito iniziare a utilizzare il braccio nelle attività quotidiane.

Lavoro manuale: richiede tempi nettamente più lunghi. Possono essere necessari fino a circa 3 mesi

Lavoro sopra il livello della testa o con sollevamento di carichi: deve essere autorizzato specificamente dal chirurgo.

## RITORNO ALLA GUIDA

NON GUIDARE CON IL TUTORE.

Dopo la rimozione del tutore, non significa automaticamente che puoi guidare.

Devi avere un dolore adeguatamente controllato, sufficiente movimento e controllo del braccio e devi essere capace di gestire il volante ed eseguire una manovra di emergenza in sicurezza.

il ritorno alla guida avviene indicativamente intorno alle 6–8 settimane;

Per il paziente:

NON CHIEDERTI SE RIESCI A GUIDARE IN UNA STRADA DRITTA.

CHIEDITI SE RIUSCIRESTI A STERZARE RAPIDAMENTE IN UNA SITUAZIONE DI EMERGENZA.

## 7. Controlli post-operatori

- Controllo della ferita a circa 15 giorni (non necessaria rimozione dei punti).
- Controllo clinico a 45 giorni.
- Controllo clinico a 3 mesi.
- Controllo clinico a 1 anno.

- Successivi controlli periodici ogni 2-5 anni.

## **9. Quando contattare il medico**

- Febbre superiore a 38 °C.
- Secrezioni o arrossamento importante della ferita.
- Dolore molto intenso che non passa dopo assunzione di antidolorifici e dura almeno 24h

# I 10 CONSIGLI PIÙ UTILI DOPO UN INTERVENTO DI ARTROSCOPIA DI SPALLA

## 1. Proteggi la spalla e rispetta i tempi di guarigione

Ogni intervento di artroscopia è diverso e può interessare tendini, legamenti o altre strutture della spalla. Anche se il dolore diminuisce rapidamente, i tessuti operati hanno bisogno di tempo per guarire. Sentirti meglio non significa che la guarigione sia completa.

## 2. Usa il tutore come ti è stato prescritto

Il tutore protegge la spalla durante la guarigione. Indossalo per il tempo indicato dal chirurgo e rimuovilo solo quando consentito (ad esempio per l'igiene personale o per eseguire gli esercizi prescritti).

## 3. Non mettere alla prova la spalla

Evita di provare i movimenti "per vedere se ci riesci". Non sollevare il braccio oltre quanto consentito e non eseguire esercizi diversi da quelli indicati dal fisioterapista.

## 4. Evita sforzi e movimenti improvvisi

Non allungare il braccio per raggiungere oggetti lontani, non afferrare oggetti al volo e non compiere movimenti bruschi. Organizza gli oggetti di uso quotidiano in modo da averli sempre a portata di mano.

## 5. PER VESTIRTI: IL BRACCIO OPERATO ENTRA PER PRIMO ED ESCE PER ULTIMO

Preferisci camicie, felpe con zip e maglie ampie.

Quando ti vesti:

PRIMA inserisci il braccio operato nella manica.

Poi completa la vestizione con il braccio sano.

Quando ti svesti fai il contrario:

PRIMA libera il braccio sano. IL BRACCIO OPERATO ESCE PER ULTIMO.

Non sollevare il braccio operato per "cercare" la manica.

## 6. DORMI CON IL BRACCIO SOSTENUTO

Nelle prime settimane può essere più comodo dormire sulla schiena o leggermente semiseduto.

Utilizza uno o più cuscini dietro la schiena e un piccolo cuscino sotto il gomito o l'avambraccio operato.

Evita di dormire sulla spalla operata.

NON LASCIARE IL BRACCIO "CADERE" ALL'INDIETRO MENTRE DORMI.

Mantieni il tutore durante la notte per il periodo indicato dal chirurgo.

## 7. Cura l'igiene in sicurezza

Segui le indicazioni ricevute per la gestione della medicazione e della ferita chirurgica. Se non sei stato autorizzato, non bagnare la medicazione. Durante la doccia proteggi la spalla e fatti aiutare, se necessario, per lavare e asciugare le parti difficili da raggiungere. Indossa abiti comodi, preferibilmente con apertura anteriore, per facilitare la vestizione.

#### 8. Organizza le attività quotidiane

Nei primi giorni evita lavori domestici pesanti, pulizie, giardinaggio e attività che richiedono forza o movimenti ripetitivi. Chiedi aiuto ai familiari per le attività più impegnative e pianifica pause durante la giornata per non affaticare la spalla.

#### 9. Ascolta la tua spalla

Un lieve fastidio durante gli esercizi può essere normale, ma il dolore intenso non deve essere ignorato. Se il giorno dopo la fisioterapia la spalla è più dolorosa, più gonfia o più rigida, informa il fisioterapista o il chirurgo prima di aumentare gli esercizi.

#### 10. Sii paziente e segui il programma riabilitativo

Il recupero richiede tempo e costanza. Segui le indicazioni del chirurgo e del fisioterapista, esegui gli esercizi prescritti e rispetta le limitazioni previste per il tuo intervento. Una riabilitazione graduale è fondamentale per ottenere il miglior risultato possibile.