

Programma personale di esercizi

PDTA MAMMELLA FASE 1

Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia
Dipartimento Neuromotorio Riabilitativo
Servizi di Recupero e Rieducazione Funzionale



Fornito per
Data inizio allename...15/02/2023

Prima fase (1-6 settimane)

La prima fase, quella post-acuta, è dedicata al recupero articolare della spalla. È basata su una serie di esercizi da svolgere 3 volte nell'arco della giornata con 5 ripetizioni per ogni esercizio.

A loro volta, gli esercizi della prima fase si dividono in esercizi in posizione supina ed esercizi in posizione seduta e/o eretta.

Ogni movimento deve essere eseguito cautamente fino alla percezione di tensione e senza avvertire dolore.

Per le pazienti **con espansore o protesi mammaria si può sollevare il braccio fino a 90° di elevazione** per le prime 6 settimane e sollevare pesi al massimo fino a 2 kg.

Se non si ottiene un recupero completo della mobilità dell'arto superiore o delle condizioni precedenti l'intervento, è utile la visita fisiatrica su richiesta del medico curante o dello specialista.

Esercizi in posizione supina

Sono i movimenti più semplici, perciò indicati dal 1° giorno post-intervento.

[Video](#)



1.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO

Posizionandosi a terra su un tappetino o su un letto rigido.

Flettere le ginocchia tenendo i piedi appoggiati a terra.

Inspirare lentamente con il naso cercando di percepire l'addome che si alza ed espirare lentamente dalla bocca ascoltando l'addome che si abbassa.

[Video](#)



©Physiotools

2.
Posizione supina con i gomiti piegati.

Versione assistita: afferrare il polso del braccio operato con la mano opposta.

Solleverlo il braccio operato, aiutandosi con quello sano, cercando di raggiungere i 90° di elevazione, nel rispetto del dolore. Abbassare gradatamente fino alla posizione di partenza e ripetere (5 volte).

Versione attiva: Braccia lungo i fianchi. Portare entrambe le mani alle spalle. Alzare gradatamente i gomiti. Tornare alla posizione di riposo.

[Video](#)



©Physiotools

3.
Posizione supina con i gomiti piegati e gli avambracci in posizione intermedia.

Se possibile, nel rispetto del dolore afferrare il polso del braccio operato con la mano opposta.

Solleverlo il braccio operato, aiutandosi con quello sano.

Abbassare gradatamente fino alla posizione di partenza e ripetere (5 volte).

Per questioni di comodità è possibile eseguire questo esercizio anche afferrandosi i gomiti/avambracci.

[Video](#)



©Physiotools

4.
Posizione supina con i gomiti stesi.

Utilizzare il braccio non operato per portare l'altro alzato il più vicino possibile all'orecchio e ritornare alla posizione iniziale.

È possibile eseguire l'esercizio anche intrecciando le dita delle mani.

[Video](#)



©Physiotools

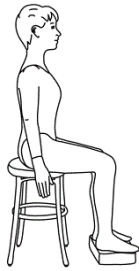
5.
Posizione supina col braccio operato piegato e l'altro steso lungo il fianco.

Stendere il braccio in alto verso il soffitto per 5 volte. Per facilitare l'esecuzione, è possibile eseguire il movimento con entrambe le braccia (si consiglia di aprire e chiudere i pugni).

Abbassare allo stesso modo.

Esercizi in posizione seduta e/o eretta

**Da svolgersi ALLA DATA PRECISATA DAI CHIRURGHI iniziare con gli esercizi 6-7-8-9.
Il giorno dopo aggiungere esercizi 10-11-12-13 (agli 8 precedenti + respirazione).
Sino al completo (antecedente chirurgia) recupero mobilità spalla.**



©Elsevier

6.

RUOTARE LE SPALLE

Braccia rilassate lungo i fianchi.

Portare entrambe le spalle dal davanti verso il dietro mantenendole braccia rilassate.

[Video](#)



©Physiotools

7.

Seduta o in piedi. Mani alle spalle.

Descrivere un cerchio progressivamente più ampio con entrambi i gomiti.

Ruotare dal davanti verso il dietro.



©KKI

8. Seduta o in piedi.

Braccia aperte.

Descrivere dei cerchi nell'aria progressivamente più ampi con entrambe le braccia estese.

Ruotare dal davanti al dietro.



©Karen Orlando

9.
Mani dietro la schiena.
Cercare di raggiungere gradatamente il girovita.

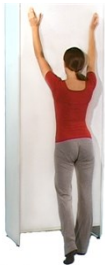
[Video](#)



©Physiotools

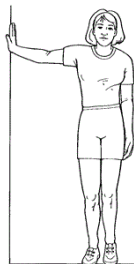
10.
ELEVARE LE BRACCIA
Con l'aiuto del muro.
In piedi di fronte al muro.
Appoggiare **entrambe le mani** al muro.
Salire arrampicando con le dita fino a raggiungere il punto più alto possibile. Mantenere la posizione per 10 secondi. Scendere senza staccare le mani dal muro.

[Video](#)



©Physiotools

11.
In piedi di fronte al muro.
Appoggiare entrambe le mani al muro con le braccia larghe.
Salire arrampicando con le dita.
Mantenere la posizione per 10 secondi.
Scendere senza staccare le mani dal muro.



©The Saunders Group Inc.

12.
In piedi col braccio del lato operato di fianco al muro.
Appoggiare la mano.
Salire arrampicando con le dita.
Avvicinarsi coi piedi al muro man mano che si sale.
Mantenere la posizione per 10 secondi.
Scendere senza staccare la mano dal muro.

[Video](#)



©Physiotools

13.
In piedi o seduta.
Portare la mano del braccio operato sulla spalla.
Alzare il braccio fino a coprire il viso e ritornare alla posizione di partenza.
Se necessario, sostenere il gomito del lato operato con la mano del lato sano.