

PDTA MAMMELLA FASE II

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



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

Seconda fase (6-10 settimane)

Trascorse almeno 6 settimane dall'intervento chirurgico e dopo aver recuperato un'articolarietà del braccio completa, si possono effettuare gli esercizi della fase 2 con ripetizioni da 5 a 10 per ogni esercizio a tolleranza per 4 settimane.

Questa fase è dedicata al rinforzo dei muscoli della spalla e dell'arto superiore.

Gli esercizi vanno eseguiti con gradualità e costanza sino alla completa ripresa funzionale del braccio.

È bene rispettare le seguenti regole:

- non affaticare eccessivamente il braccio, eseguendo lentamente gli esercizi;
- alternare il movimento al riposo, portando il braccio in scarico sul cuscino

Gli esercizi della seconda fase si distinguono in esercizi con elastico ed esercizi con i pesi.

Esercizi con elastici

Usare un elastico di media resistenza.

La posizione di partenza deve essere seduta o in piedi, possibilmente davanti ad uno specchio con l'elastico in leggera tensione.

[Video](#)



©Physiotools

1. Posizione eretta o seduta, con l'elastico davanti al torace e le mani alla stessa altezza delle spalle.

Inspirare e tendere l'elastico verso l'esterno.
Espirare e tornare alla posizione di partenza.
Non sollevare le spalle durante l'esercizio.

[Video](#)



©Physiotools

Elastico davanti all'addome e i gomiti alla stessa larghezza delle spalle.

Mantenere i gomiti attaccati al torace.
Inspirare e portare l'elastico verso l'esterno.
Espirare e tornare alla posizione di partenza.

Ripetere 5-10 volte.

N.B. Sarebbe preferibile tenere i palmi delle mani rivolti verso l'alto.



©The Hygenic Corporation

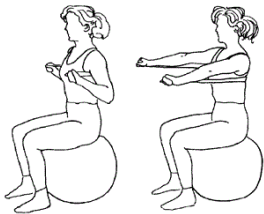
3. Elastico vicino alle cosce, il palmo delle mani verso il basso. Inspirare e contemporaneamente estendere il braccio operato verso l'alto e l'altro braccio verso il basso. Espirare e tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio alternando le braccia.

[Video](#)



©Physiotools

4. Tenere **il braccio della parte non operata fermo al fianco** e l'altro piegato sopra alla testa. Inspirare e stendere il braccio piegato verso l'alto. Espirare e tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio alternando le braccia.



©Joanne Posner-Mayer

5. Elastico dietro la schiena, gomiti piegati tenuti vicino ai fianchi. Inspirare, estendere i gomiti **portando le braccia in fuori**, mantenendole spalle ferme. Espirare e tornare alla posizione di partenza.

Esercizi con pesi

Iniziare con pesi a partire da mezzo kg per le prime settimane.

Si possono eseguire da sedute o anche in stazione eretta con le ginocchia leggermente flesse ed i piedi alla stessa larghezza del bacino.

Posizione di partenza: braccia lungo i fianchi con il peso in mano.

[Video](#)



©Physiotools

- 6.A. Allontanare le braccia tese in fuori portando i pesi all'altezza delle spalle, ritornare alla posizione di partenza.

Video



6 .B.

Da seduta o in piedi.

Sollevarle braccia tese in avanti portando i pesi all'altezza delle spalle, ritornare alla posizione di partenza.