

CAPSULITE ADESIVA
ESERCIZI PER LA RIABILITAZIONE

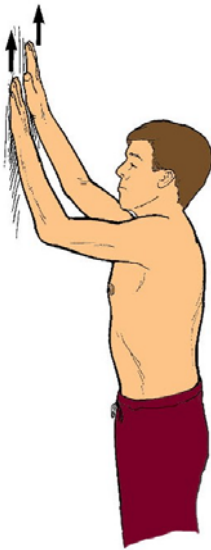
Esercizio nr. 1)

Piegate il busto in avanti in modo che sia parallelo al pavimento ed appoggiatevi con il braccio sano ad uno sgabello o ad un tavolino.

Lasciate penzolare, completamente rilassato, l'arto malato. Muovendo avanti e indietro le ginocchia, l'arto riceverà delle spinte che lo faranno oscillare.

Eseguite questo esercizio per 5 min. circa.

Questi movimenti pendolari devono essere eseguiti prima e dopo gli esercizi di mobilizzazione che seguono e ogni volta che accuserete dolore alla spalla.



Esercizio nr. 2)

Mettetevi di fronte ad una parete (ad una distanza appropriata alla lunghezza del vostro braccio).

Appoggiate entrambe le mani alla parete che vi farà da supporto. Con la mano del lato dolente "arrampicatevi" con le dita lungo la parete (oppure fate scivolare la mano verso l'alto), come mostrato nella figura. Cercate di raggiungere la massima altezza possibile.

Mantenete la posizione raggiunta per 10 sec., poi tornate lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere l'esercizio 5 volte.

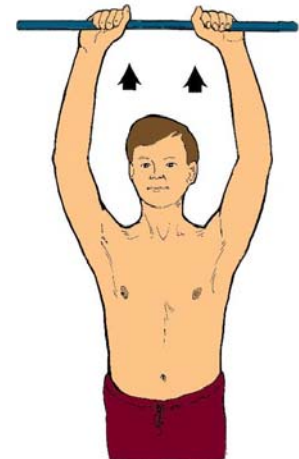
Esercizio nr. 3)

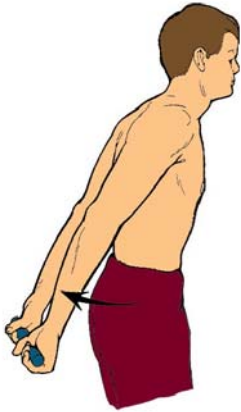
In posizione ben eretta, impugnate il bastone con entrambe le mani (i palmi rivolti in basso).

Sollevate ora le braccia sopra la testa (gomiti distesi) fino a dove riuscite ad arrivare.

Mantenete la posizione per 10 secondi e poi tornate nella posizione iniziale.

Ripetete l'esercizio 5 volte.





Esercizio nr. 4)

In posizione ben eretta, afferrate con entrambe le mani il bastone dietro la vostra schiena.

Portate ora il bastone indietro allontanandolo dalla schiena il più possibile. Mantenete la posizione raggiunta per 5 secondi. Rilassate le braccia e tornate nella posizione di partenza.

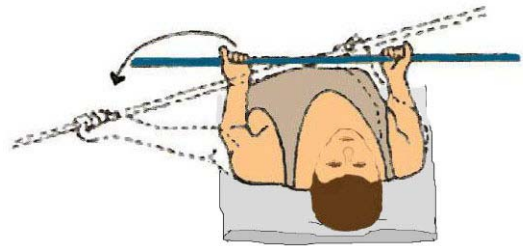
Ripetete l'esercizio 5 volte.

Esercizio nr. 5/a)

Sdraiati sulla schiena impugnate il bastone con entrambe le mani (i palmi rivolti verso l'alto). Mantenete le spalle appoggiate, le braccia lungo il corpo e piegate i gomiti a 90°.

Con l'arto sano spingete quello "malato" all'infuori, allontanandolo dal corpo. Fate attenzione a tenere il gomito dell'arto malato vicino al corpo. Mantenete la posizione raggiunta per 15/20 sec. poi tornate nella posizione di partenza.

Ripetete l'esercizio 5 volte.



In alternativa, lo stesso esercizio può essere eseguito anche nel seguente modo:

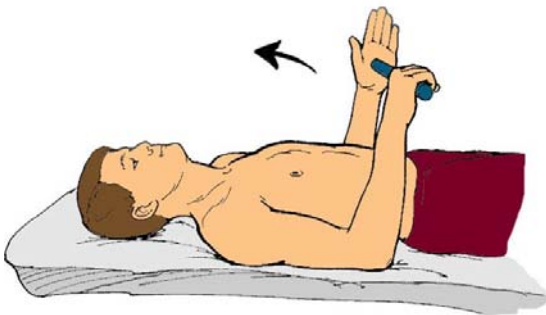
Esercizio 5/b)

Sdraiati sulla schiena, braccio vicino al corpo, gomito flessa a 90° e mano aperta.

L'arto sano impugna un bastone e lo appoggia sul palmo della mano dell'arto malato. Quindi spinge su quest'ultimo, forzandolo a ruotare all'esterno (il gomito della parte malata deve restare ben aderente al tronco).

Mantenete la posizione raggiunta per 15/20 sec. poi tornate nella posizione di partenza.

Ripetete l'esercizio 5 volte.





Esercizio nr. 6)

Seduti su uno sgabello, afferratevi i gomiti, così come mostrato nella figura.

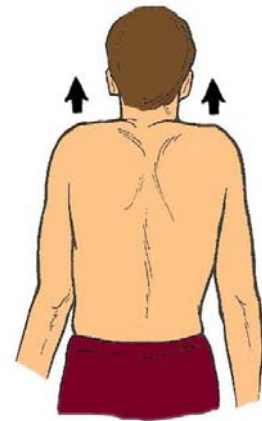
Piegate il busto in avanti cercando di portare i gomiti sulle ginocchia o, se potete, anche oltre.
Restate in questa posizione per 20/30 secondi.

Esercizio nr. 7)

In piedi, eseguite un movimento circolare completo portando le spalle all'indietro nel seguente modo:

- a)** sollevate entrambe le spalle e mantenete la posizione 5 sec.,
- b)** portate le spalle indietro, spingendo le scapole una contro l'altra e mantenete di nuovo la posizione per 5 sec.,
- c)** abbassate le spalle rilassandole per 5 sec, portatele leggermente in avanti e poi ripartite dal punto **a)**

Ripetete l'intera rotazione per 5 volte.

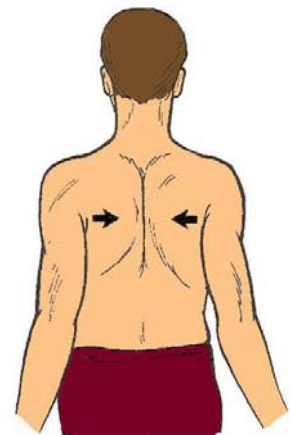


A

Ora eseguite lo stesso movimento in avanti, come segue:

- d)** portate le spalle indietro, spingendo le scapole una contro l'altra e mantenete la posizione per 5 sec.,
- e)** sollevate entrambe le spalle e mantenete di nuovo la posizione per 5 sec.,
- f)** allontanate le scapole, portate le spalle in avanti e poi in basso rilassandole per 5 sec., poi ripartite dal punto **d)**

Ripetete l'intera rotazione per 5 volte.



B



Esercizio nr. 8)

In piedi, piegate il gomito della parte dolente portando la mano dietro la schiena all'altezza della vita.

Da questa posizione, cercate di distaccare la mano dal tronco, portandola in dietro, come indicato nella figura. Arrivate fino a dove potete e mantenete la posizione raggiunta per 10 secondi. Poi rilassatevi e tornate nella posizione iniziale.

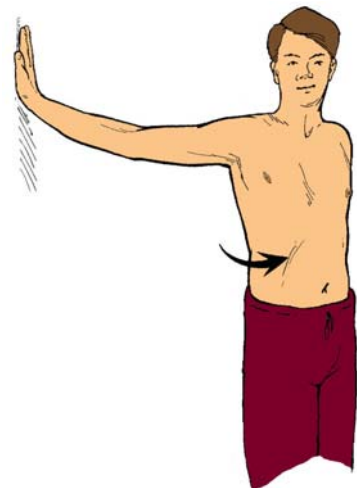
Ripetete l'esercizio 5 volte.

Esercizio nr. 9)

Sollevate il braccio dolente all'altezza della spalla ed appoggiate il palmo della mano contro una parete (o lo stipite di una porta).

Ruotate il corpo (spostando i piedi) nella direzione opposta a quella del braccio (che resta fermo) fino ad avvertire una moderata tensione lungo l'arto. Mantenete la posizione di allungamento per 15/20 sec. poi tornate alla posizione di partenza.

Ripetete l'esercizio 5 volte.



Esercizio nr. 10)

In piedi di fronte a un angolo sollevate le braccia all'altezza delle spalle. I gomiti sono parzialmente flessi e il corpo è a circa 60/70 cm. dall'angolo, come mostrato nella figura.

Tenete i piedi fermi e senza inarcare la schiena spingetevi in avanti con il tronco (verso l'angolo) fino a sentir tirare i muscoli pettorali.

Mantenete la posizione di allungamento per 15/20 secondi poi tornate nella posizione di partenza.

Ripetete l'esercizio 5 volte.

LINEE GUIDA PER L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

Vi suggeriamo, prima di eseguire gli esercizi, di leggerne modalità di esecuzione, tempi e frequenza.

Scegliete la stanza di casa più adatta per eseguirli, dove cioè siete certi di poter avere lo spazio necessario, senza rischiare di urtare mobili o suppellettili.

Procuratevi un materassino o una coperta (per eseguire gli esercizi in posizione sdraiata), uno sgabello o un tavolino, un bastone ed un cuscino.

Sarebbe opportuno svolgere gli esercizi quotidianamente, ma se ciò non fosse possibile, eseguiteli almeno 3 volte la settimana, scegliendo il momento della giornata che meglio si adatta ai vostri impegni.

Svolgete gli esercizi lentamente, rispettando la sequenza suggerita.

Prestate attenzione ai movimenti ed osservate i progressi che farete di giorno in giorno.

Il numero delle ripetizioni è indicativo. Iniziate da poche ed incrementatele gradualmente.

Se un esercizio provoca dolore, sospendetelo e passate al successivo. Riprovate a svolgerlo nei giorni seguenti.