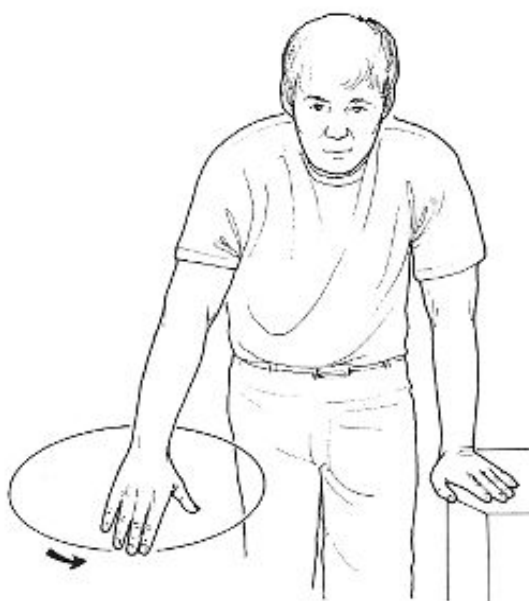


MOBILIZZAZIONE SPALLA



Movimento del “pendolo”: ruotare a cerchi concentrici la spalla crando dei cerchi via via più ampi prima in senso orario e tornare indietro in senso antiorario e lentamente.



Esercizio dell’”asciugamano”: tirare nel senso di marcia l’arto superiore più basso verso l’alto ed alternare spalla. Eseguire i movimenti lentamente.

Dott. Marco GIARACUNI

*Specialista in
Ortopedia e Traumatologia*



Esercizio con “l’asta”: porre i gomiti a 90° poggiati su un letto od una superficie dura. Seguendo il verso della freccia alternare a destra e sinistra in modo da eseguire il movimento con entrambe le spalle.



Rotazioni su se stessi: mantenendo il gomito a 90° e bloccandosi ad un punto fisso compiere delle rotazioni col corpo verso l’esterno come nel disegno. Alternare spalla destra e sinistra.

Dott. Marco GIARACUNI

*Specialista in
Ortopedia e Traumatologia*



Arrampicata: ponendosi di fronte ad una parete con entrambe le mani poggiate ad essa, aiutandosi con le dita arrampicarsi fino alla soglia del dolore/blocco e scendere lentamente come si è saliti. Porre un segno al limite raggiunto...e cercare di superarlo la seconda volta.

NB: gli esercizi andranno ripetuti almeno 3 volte al giorno ed ogni volta ogni esercizio dev'essere eseguito per 5 ripetizioni. Dopo ogni seduta applicare una borsa di ghiaccio sulla spalla problematica per almeno 10 minuti.

Più si lavora meglio è...ma esagerare può crear danni!!!