



Azienda Ospedaliera  
Ospedali Riuniti Marche Nord  
Unità Operativa Complessa Riabilitazione

# CONSIGLI ED ESERCIZI PER PAZIENTI CON ESITI DI RECENTE FRATTURA ALLA SPALLA



Opuscolo  
informativo

Edizione Maggio 2020

## **Gentile Paziente,**

abbiamo creato questo opuscolo per accompagnarla nel recupero funzionale e delle sue autonomie a seguito della frattura di spalla, in questo particolare momento (post-pandemia Covid 19) in cui l'accesso in tempi rapidi alle prestazioni riabilitative potrebbe non essere ancora facile.

Gli esercizi andranno effettuati solo a partire dal momento in cui lo Specialista Ortopedico darà indicazione alla mobilizzazione.

Tutti gli esercizi vanno effettuati lentamente, senza evocare dolore. Possono essere ripetuti una o due volte al giorno.

Al termine di ogni seduta di allenamento è consigliabile applicare del ghiaccio per 15 minuti.

Nei primi giorni potrebbe sentire il bisogno di avere il braccio sostenuto, per cui le consigliamo l'utilizzo di un sussidio di contenzione, che potrebbe essere semplicemente un foulard legato attorno al collo, dove alloggiare il braccio, mantenendo il gomito flesso.

Per lo stesso motivo, quando siete seduti, inizialmente è consigliabile tenere il braccio appoggiato su un tavolo o sul bracciolo di una poltrona, piuttosto che abbandonato lungo il tronco.



- 1) Seduto davanti al tavolo, con l'avambraccio in appoggio e la mano fuori dal bordo, flettete ed estendete il polso, fermandovi quando sentite dolore. Ripetete 6/8 volte.



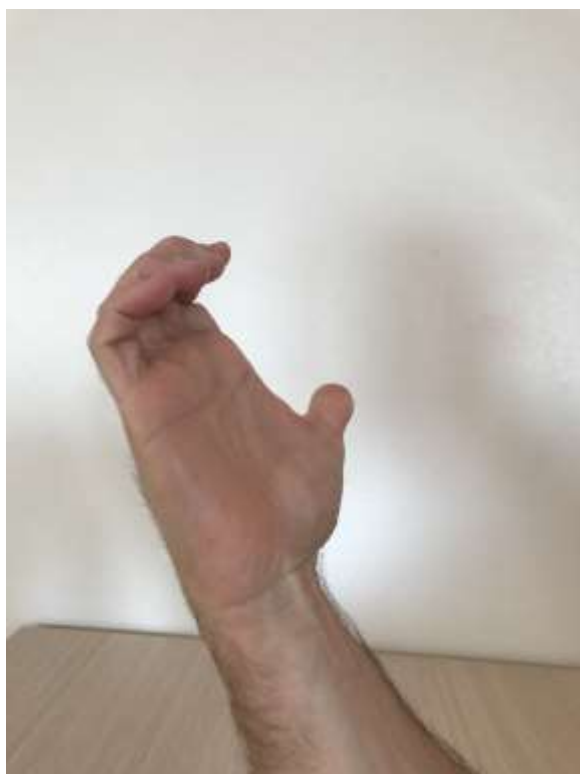
- 2) Sempre nella stessa posizione, chiudete la mano a pugno ed eseguite delle rotazioni in senso orario ed antiorario. Ripetete 3-4 volte in senso orario e 3-4 volte in senso antiorario.



- 3) Con il gomito in appoggio, avvicinate il pollice a ciascun dito, ripetendo il movimento più volte.



- 4) Flettete le falangi, in modo progressivo, fino a chiudere completamente la mano, quindi riapritela. Ripetete 6-8 volte.



- 5) Seduti, con il gomito appoggiato sul tavolo, flettete il gomito fin quando il dolore ve lo consente, aiutandovi con la mano dell'arto sano, mantenete tale posizione alcuni secondi e quindi estendetelo. Ripetete 6-8 volte.



- 6) Sempre seduto, con il gomito appoggiato sul tavolo, con l'aiuto dell'altra mano ruotate il polso in senso orario e antiorario. Ripetete 6-8 volte.



## 7) PENDOLO

Appoggiatevi con il tronco sul tavolo e lasciate cadere il braccio, quindi fatelo oscillare.



- 8) Posizionatevi in piedi e di fronte al tavolo, fate scivolare in avanti la mano del braccio infortunato, mantenendolo teso e accompagnandolo con la flessione in avanti del tronco. Ripetete 6-8 volte.



- 9) Partendo dalla stessa posizione dell'esercizio precedente spostate questa volta il braccio verso destra e verso sinistra, oppure disegnate delle traiettorie.

- 10) Distesi sul letto, impugnate un bastone, partendo con braccia flesse al petto, portate il bastone verso il soffitto e tornate alla posizione di partenza. Ripetete 6-8 volte.



- 11) Sempre distesi sul letto, impugnate il bastone come nella foto e con la mano dell'arto sano spingetelo verso l'alto. Ripetete 6-8 volte.



## 12) CARRUCOLA DA SEDUTO

Utilizzate una corda che farete passare sopra una porta, afferratene gli estremi con le mani, quindi tirate verso il basso prima un'estremità poi l'altra.



13) In piedi e di fronte al muro, portate la mano dell'arto infortunato verso l'alto, aiutandovi con l'arto sano. Ripetete 6-8 volte. Mano a mano che le condizioni migliorano, eseguite l'esercizio senza aiutarvi con l'arto sano.





Opuscolo realizzato  
dall'Unità Operativa Complessa  
di **Riabilitazione** dell'A.O. Marche Nord

**Direttore:** Dr.ssa Marina Simoncelli

**Composizione a cura di:**

Dr.ssa Benedetta Emanuelli, Dr.ssa Laura Di  
Biagio, Ft Paola Magi, Ft Daniele Mazzanti,  
Ft. Raffaella Tanfulli, Ft Lucia Montesi.

*In collaborazione con* **l'Ufficio Relazioni  
con il Pubblico**

## CONTATTI UTILI

Nel caso abbiate necessità di contattare il  
personale dell'Unità Operativa di  
Riabilitazione

**Tel.** 0721.882360

**Fax:** 0721.882269

**E-mail:**

medicinariabilitativa@ospedalimarchenord.it



Per consultare gli altri opuscoli informativi realizzati dall'Unità di Riabilitazione  
visitare il sito **[www.ospedalimarchenord.it](http://www.ospedalimarchenord.it)** alla sezione  
[/cerca-reparti-e-servizi/riabilitazione/opuscoli informativi](http://www.ospedalimarchenord.it/cerca-reparti-e-servizi/riabilitazione/opuscoli-informativi)



Servizio Sanitario Nazionale  
Regione Marche  
**Azienda Ospedaliera  
Ospedali Riuniti Marche Nord**  
**[www.ospedalimarchenord.it](http://www.ospedalimarchenord.it)**