



Esercizi per la spalla dopo il lavaggio della calcificazione

Dopo il lavaggio ecoguidato della calcificazione (litoclasia) alcuni semplici esercizi aiutano la spalla a recuperare il movimento in modo graduale. Qui trovi il programma diviso per posizione: per ogni esercizio sono illustrate la posizione di partenza e l'esecuzione.

Quando iniziare e quanto ripetere

Inizia gli esercizi quando ti viene indicato al termine della procedura o alla visita di controllo. Come indicazione generale, esegui circa 10 ripetizioni per ogni esercizio, due volte al giorno, con movimenti lenti e controllati. Il movimento non deve superare la soglia del dolore: un lieve fastidio è accettabile, un dolore acuto no.

Come eseguirli bene

Lavora senza scatti e senza pesi, respirando normalmente. Gli esercizi sul fianco si eseguono sdraiati sul lato sano, con la spalla trattata rivolta verso l'alto. Per gli esercizi con il bastone va benissimo un manico di scopa. Se un esercizio è troppo faticoso, riduci l'ampiezza del movimento invece di forzarlo.

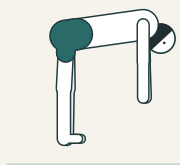
Quando fermarsi

Interrompi gli esercizi e contattami se il dolore aumenta in modo netto e non passa con il riposo, se compaiono febbre, arrossamento o gonfiore della spalla, oppure formicolii o perdita di forza al braccio.

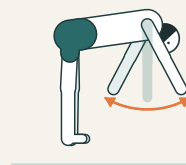
In piedi

In piedi, con il busto piegato in avanti e le braccia lasciate pendere rilassate.

01 Pendolo avanti e indietro

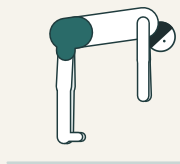


Posizione di partenza. In piedi, busto piegato in avanti, braccia rilassate verso il basso.

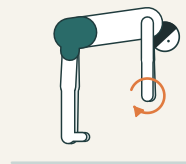


Esecuzione. Lascia oscillare le braccia avanti e indietro, come un pendolo, senza forzare.

02 Piccoli cerchi

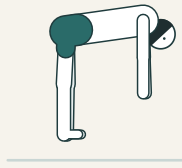


Posizione di partenza. In piedi, busto piegato in avanti, braccia rilassate verso il basso.

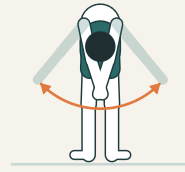


Esecuzione. Con le braccia sempre rilassate, disegna dei piccoli cerchi.

03 Oscillazioni laterali



Posizione di partenza. In piedi, busto piegato in avanti, braccia rilassate verso il basso.

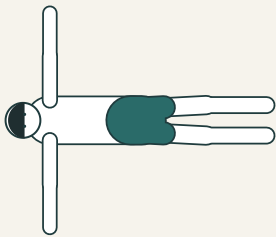


Esecuzione. Fai oscillare le braccia da un lato all'altro, incrociandole davanti al corpo.

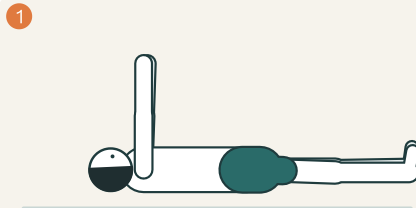
Sdraiati sulla schiena

A terra o su un letto rigido, a pancia in su.

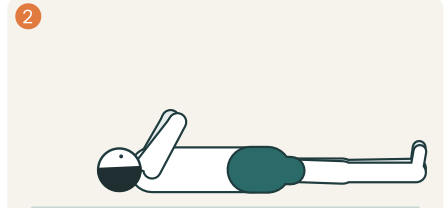
04 Braccia in croce



Posizione di partenza. Sdraiato sulla schiena, braccia aperte di lato all'altezza delle spalle.



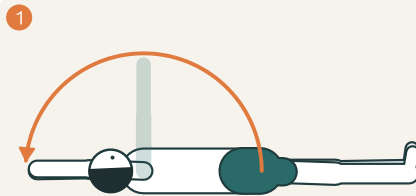
Esecuzione. Porta le braccia tese verso il soffitto, incrociarle appoggiando ogni mano sulla spalla opposta, distendile di nuovo verso l'alto e torna alla posizione di partenza.



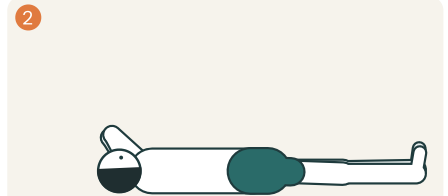
05 Braccia oltre la testa e mani alla nuca



Posizione di partenza. Sdraiato sulla schiena, mani unite all'altezza del bacino.



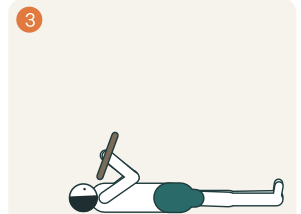
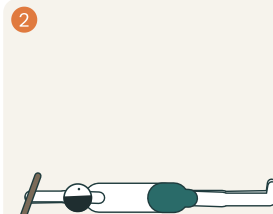
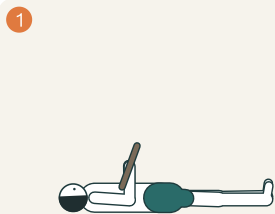
Esecuzione. Porta le braccia tese oltre la testa, come a prolungare il corpo; appoggia le mani unite dietro la nuca, poi torna alla partenza ripercorrendo il movimento al contrario.



06 Bastone al petto

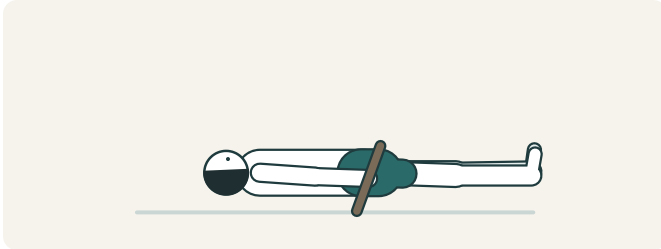


Posizione di partenza. Sdraiato sulla schiena, con un bastone tenuto da entrambe le mani all'altezza del bacino e le braccia tese.

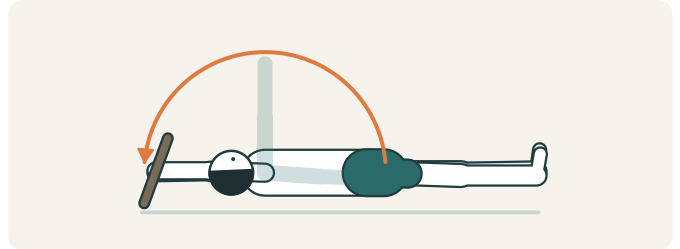


Esecuzione. Piega i gomiti senza spostarli dai fianchi, distendi le braccia portando il bastone oltre la testa, riportalo al petto e torna alla partenza.

07 Bastone oltre la testa

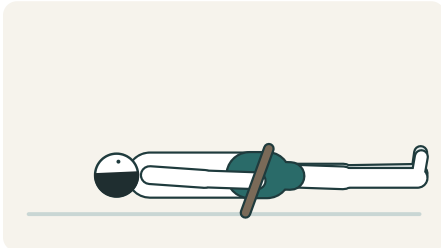


Posizione di partenza. Sdraiato sulla schiena, con il bastone tenuto da entrambe le mani all'altezza del bacino e le braccia tese.

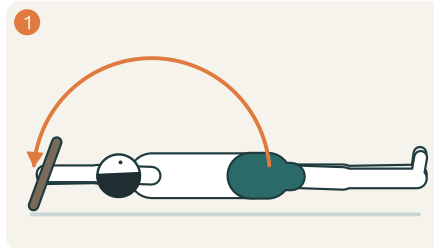


Esecuzione. Solleva le braccia tese e porta il bastone oltre la testa, a prolungamento del corpo; poi torna lentamente alla partenza.

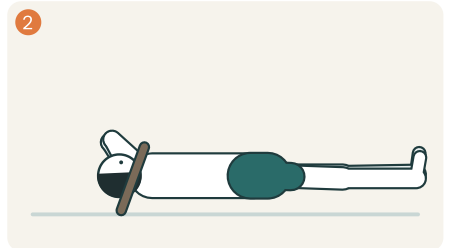
08 Bastone dietro la nuca



Posizione di partenza. Sdraiato sulla schiena, con il bastone tenuto da entrambe le mani all'altezza del bacino e le braccia tese.



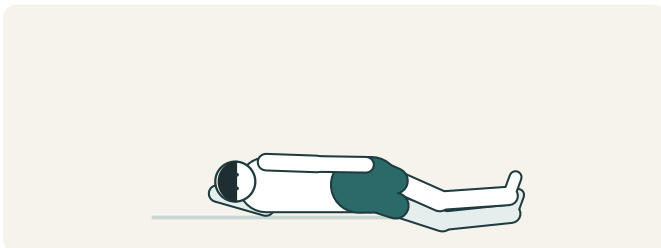
Esecuzione. Porta il bastone oltre la testa con le braccia tese, poi dietro la nuca; torna alla partenza facendo il percorso inverso.



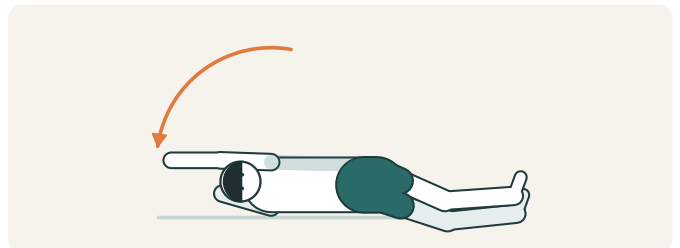
Sul fianco

Sdraiato sul lato sano, con le ginocchia leggermente piegate, il braccio sano sotto la testa e quello della spalla trattata appoggiato sul fianco.

09 Braccio fino all'orecchio

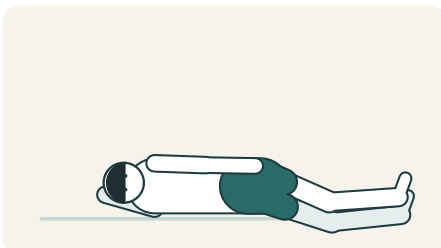


Posizione di partenza. Sul lato sano, braccio della spalla trattata disteso lungo il fianco.

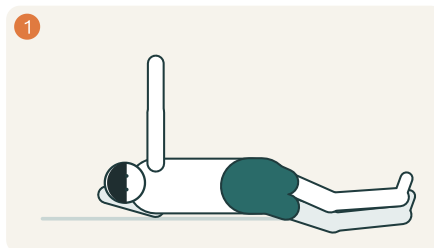


Esecuzione. Solleva il braccio verso l'alto e continua il movimento fino a sfiorare l'orecchio; poi torna alla partenza.

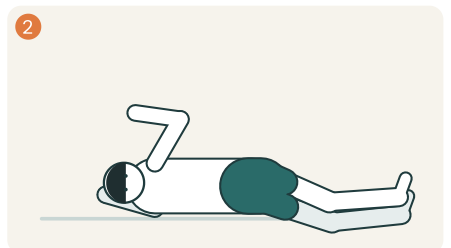
10 Mano alla nuca



Posizione di partenza. Sul lato sano, braccio della spalla trattata disteso lungo il fianco.



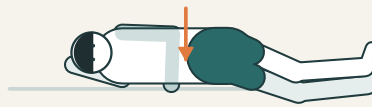
Esecuzione. Porta il braccio in verticale, piega il gomito e appoggia la mano dietro la nuca tenendo il gomito alto; distendi di nuovo il braccio verso l'alto e torna giù.



11 Mano dietro la schiena



Posizione di partenza. Sul lato sano, braccio della spalla trattata disteso lungo il fianco.



Esecuzione. Porta l'avambraccio dietro la schiena, all'altezza della cintura, poi torna alla partenza.

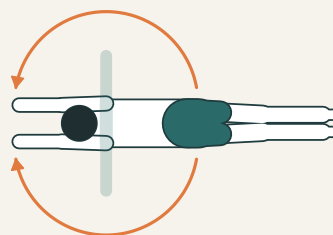
A pancia in giù

Sdraiato a terra a pancia in giù, con la fronte appoggiata.

12 Bracciata laterale



Posizione di partenza. A pancia in giù, braccia distese lungo i fianchi.



Esecuzione. Fai scivolare le braccia di lato, a contatto con il pavimento, fino a portarle oltre la testa; poi torna alla partenza.

13 Braccia sollevate



Posizione di partenza. A pancia in giù, mani unite dietro la schiena.

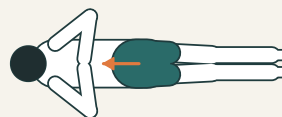


Esecuzione. Solleva le braccia tese staccando le mani dalla schiena, senza scatti, poi riappoggiale.

14 Mani verso le scapole



Posizione di partenza. A pancia in giù, mani unite dietro la schiena.

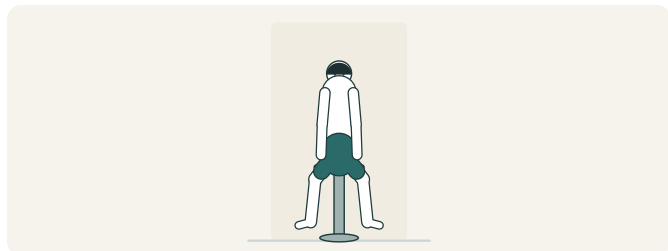


Esecuzione. Tenendo le mani unite, falle risalire lungo la schiena il più in alto possibile verso la testa, poi riportale giù.

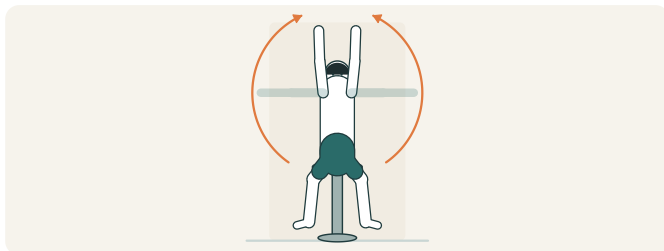
Seduti su uno sgabello

Seduto su uno sgabello senza schienale, vicino a una parete.

15 Braccia in alto lungo la parete

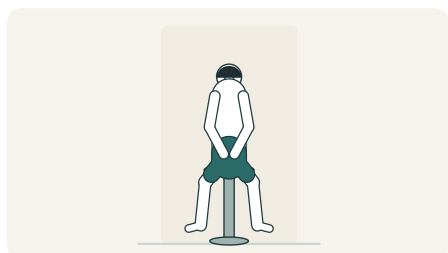


Posizione di partenza. Seduto con la schiena appoggiata alla parete, braccia lungo il corpo.

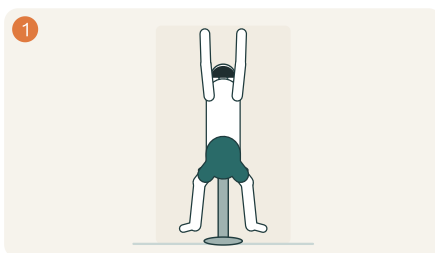


Esecuzione. Solleva le braccia di lato fino a portarle in verticale, tenendole sempre a contatto con la parete; poi riabbassale.

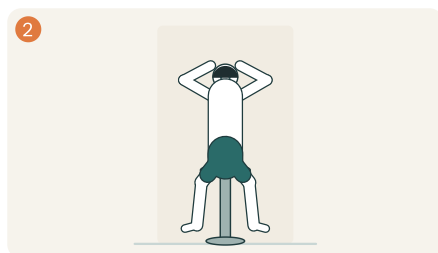
16 Mani alla nuca da seduto



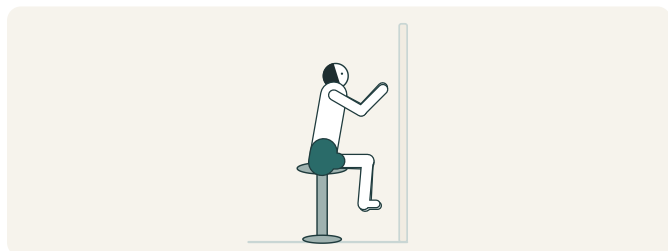
Posizione di partenza. Seduto con la schiena appoggiata alla parete, mani unite appoggiate sulle cosce.



Esecuzione. Solleva le braccia sopra la testa, abbassa le mani unite dietro la nuca, distendi di nuovo le braccia verso l'alto e torna alla partenza.



17 Mani che scivolano sul muro



Posizione di partenza. Seduto di fronte alla parete, piedi contro il muro e mani appoggiate al muro all'altezza delle spalle.



Esecuzione. Fai salire le mani lungo il muro fino ad avere le braccia tese sopra la testa, avvicinando il petto alla parete; poi torna giù abbassando le braccia di lato.

Per dubbi o domande

WhatsApp +39 379 215 7745 · www.eziolanza.it/guida/esercizi-spalla-dopo-lavaggio-calcificazione

Queste indicazioni hanno scopo informativo e non sostituiscono la visita medica né il programma concordato con il medico o il fisioterapista.