



Ospedale Niguarda  
"De Gasperis" Cardio Center

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

# SPALLE

## ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

## Esercizi di fisioterapia

Gli esercizi descritti in questo opuscolo sono consigliati ai pazienti affetti da patologie delle spalle (periartriti, esiti di intervento, esiti di trauma cingolo scapolo-omerale, difficoltà nelle normali attività di vita quotidiana, etc.) e ai pazienti che necessitano di rinforzo muscolare agli arti superiori.

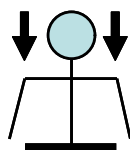
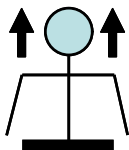
## Segui questi consigli

- Cercare di concentrarsi sull'allineamento corporeo e sulle tensioni muscolari nelle varie posture.
- Rispettare la progressione e la sequenza degli esercizi e le prescrizioni del fisioterapista.
- Non preoccuparsi se l'esercizio non è svolto perfettamente. Rispettare il proprio ritmo e grado di allenamento (circa 10 esercizi per ogni tipo).
- Porre attenzione all'eventuale dolore suscitato nell'esecuzione dell'esercizio: in presenza di dolore articolare-osseo limitare l'esercizio. La presenza di indolenzimento muscolare non deve pregiudicare il proseguimento del programma riabilitativo.

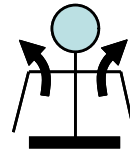
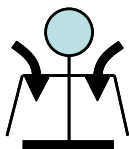
Si consiglia di eseguire gli esercizi di fronte allo specchio per auto correggere la postura.

## Esercizi di riscaldamento

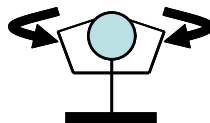
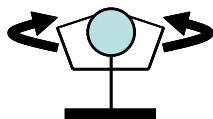
1) Portare le spalle verso le orecchie inspirando, espirando lasciarle cadere con forza verso il basso



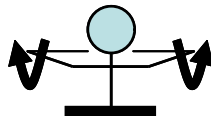
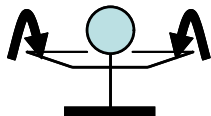
2) Mantenendo le braccia rilassate lungo il corpo compiere alcune circonduzioni lente con le spalle, prima in un senso e poi nell'altro mantenendo il tronco fermo



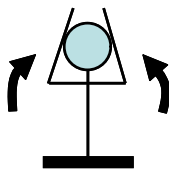
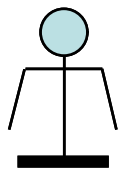
3) Con le mani dietro la testa, avvicinare e allontanare i gomiti compiendo un ampio movimento di apertura



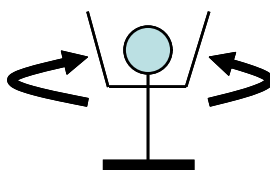
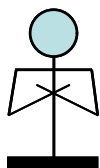
4) Mani alle spalle, eseguire alcune circonduzioni ampie con le braccia, in senso orario ed antiorario



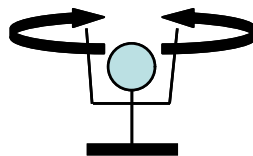
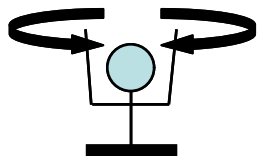
5) Portare le braccia in alto e in fuori fino a congiungere le punte delle dita sopra la testa



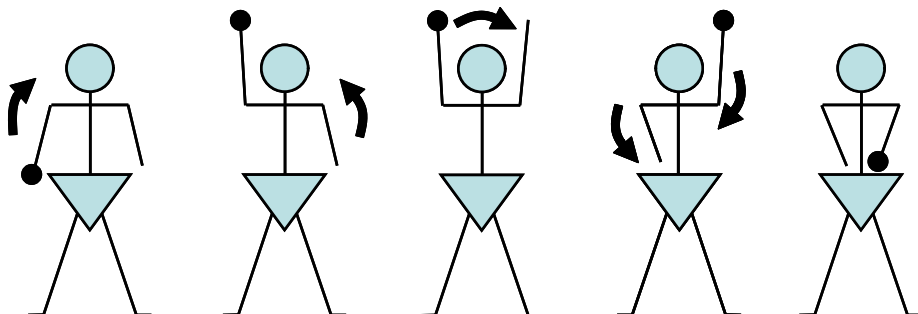
6) Incrociare le braccia toccando le spalle con le mani, estendere in fuori e indietro avvicinando le scapole



7) Compiere alcune lente ed ampie circonduzioni delle braccia a gomiti estesi

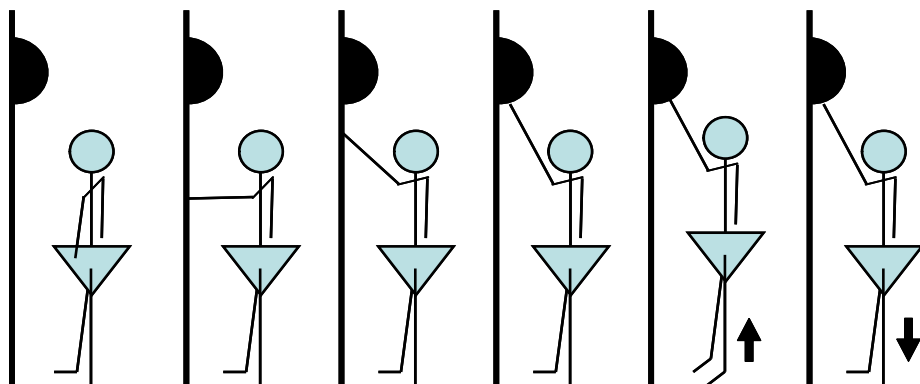


8) Passare la pallina da una mano all'altra portando le braccia in alto e dietro la schiena



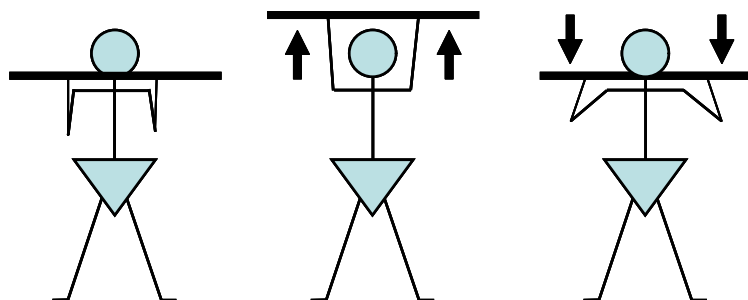
## Autostretching

9) Allungarsi per prendere un oggetto posto subito sopra la lunghezza massima dell'arto superiore, fare scivolare la mano lungo la parete e mettersi in punta di piedi. Una volta raggiunto l'oggetto, appoggiare a terra tutto il piede e restare in questa posizione per 20-30 secondi. Ripetere 5 volte

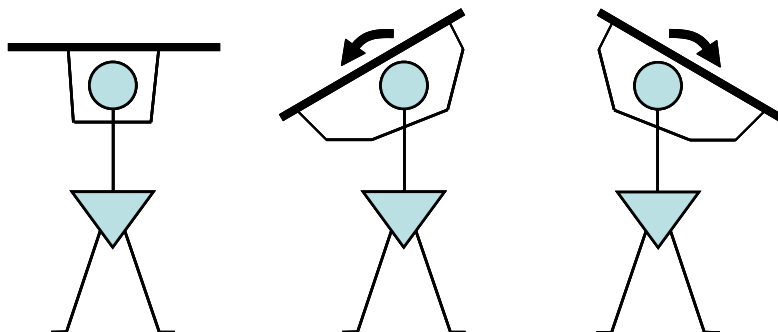


## Esercizi con il bastone

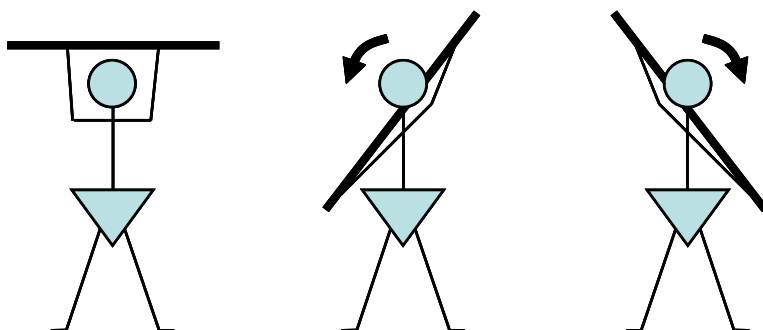
10) Partendo con il bastone davanti all'altezza delle spalle, portarlo in alto e successivamente dietro la testa



11) Partendo con le braccia e il bastone in alto, portare il bastone prima da un lato e poi dall'altro tirando

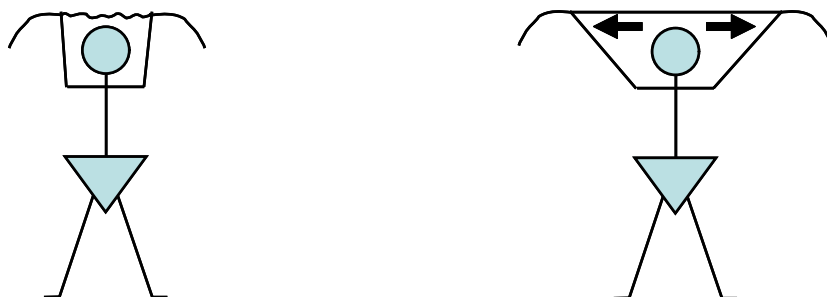


12) Portare il bastone dietro la schiena e tirare su e giù obliquamente

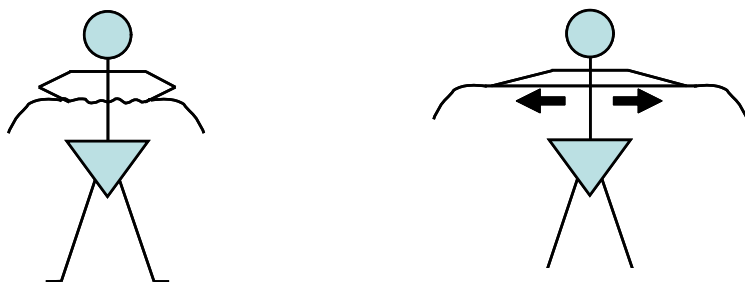


**Esercizi con l'elastico** (solo per pazienti senza lesioni della cuffia dei rotatori)

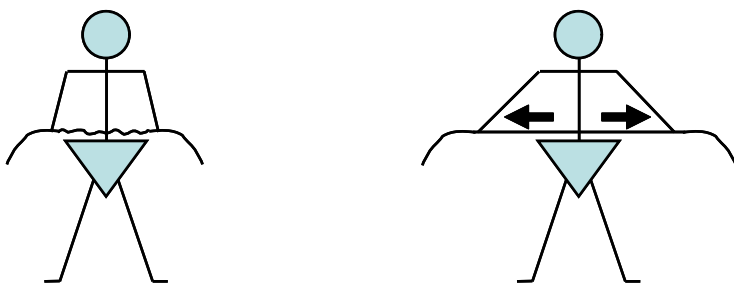
13) Partendo con le braccia in alto, aprire e chiudere le braccia tirando l'elastico



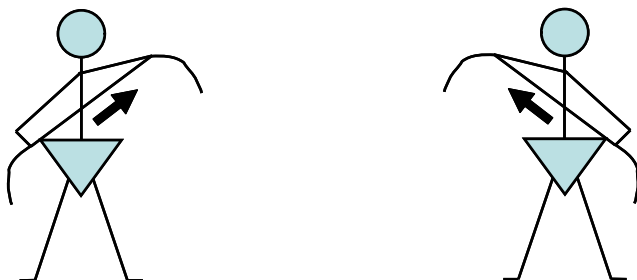
14) Partendo con le braccia all'altezza delle spalle, aprire e chiudere le braccia tirando l'elastico



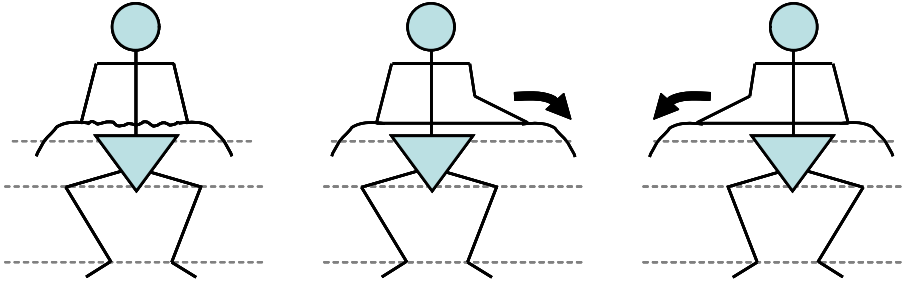
15) Partendo con le braccia lungo i fianchi, aprire e chiudere le braccia tirando l'elastico



16) Tenendo fisso al centro un capo dell'elastico con una mano, portare in fuori l'altro braccio tirando l'elastico



17) Afferrare l'elastico, tenendo fisso un capo con una mano, con il gomito aderente al corpo, extra-ruotare prima un braccio e poi l'altro

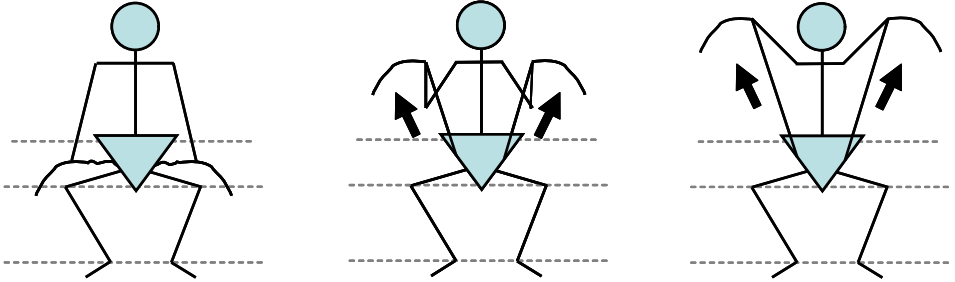


18) Partendo con l'elastico davanti al tronco, portare le braccia in dietro a gomiti estesi, tirando l'elastico





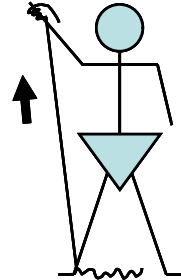
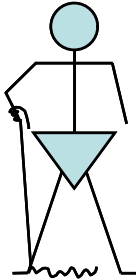
19) Seduti sull'elastico, prenderne i capi con le mani e portare in fuori e in alto le braccia tirando l'elastico



20) Con i piedi sull'elastico, prenderne i capi con le mani e tirare verso l'alto a gomito flesso



21) Con un capo dell'elastico sotto il piede e l'altro arrotolato intorno all'avambraccio, sollevare il braccio a gomito flessso tirando l'elastico



## Contatti

**Responsabile:** Giovanna Beretta

**Referente Fisioterapista:** Paolo Lucchini

**Segreteria:** tel. 02 6444.2138 / lun - ven: 8.00 - 16.00

**riabilitazione@ospedaleniguarda.it**





ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda  
P.zza Ospedale Maggiore, 3  
20162 Milano  
Tel. 02 6444.1 - Fax 02 6420901

[www.ospedaleniguarda.it](http://www.ospedaleniguarda.it)

---

Aggiornamento ottobre 2016 048  
a cura di: Comunicazione  
[comunicazione@ospedaleniguarda.it](mailto:comunicazione@ospedaleniguarda.it)