

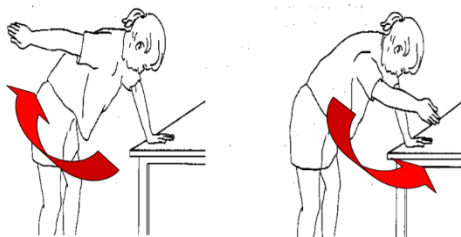
# ESERCIZI PER LE SPALLE

La spalla dolorosa è causata dall'infiammazione dei tendini e muscoli che controllano la spalla. Il recupero è generalmente spontaneo ma lento ed avviene con l'utilizzo dell'articolazione. Questi esercizi sono progettati per aiutare il recupero.

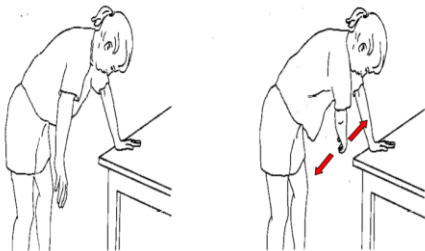
## Esercizio 1: Esercizi pendolari di Codman

Appoggiati ad un tavolo con il braccio sano ed il tronco piegato in avanti. Il braccio interessato deve restare a penzolari. Tutti i movimenti devono essere eseguiti con un peso in mano di circa ½ Kg o polsiera zavorrata con "rilassamento" dei muscoli della spalla. I movimenti devono essere PASSIVI e devono essere impressi alla spalla tramite lente oscillazioni del busto.

1. Fare oscillare il braccio interessato avanti e indietro mediante movimenti del busto.



2. Fare oscillare il braccio interessato a destra e sinistra sempre tramite movimenti del busto.

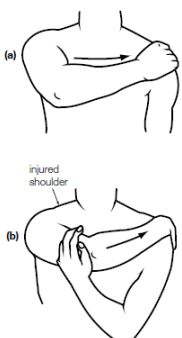


3. Fare piccoli cerchi al braccio interessato, in senso orario ed antiorario, sempre tramite movimento del busto.



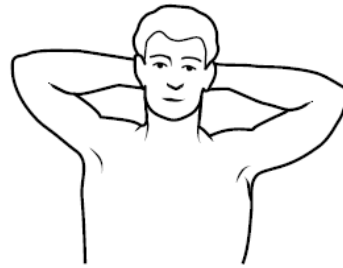
Ognuno dei 3 esercizi va eseguito due o tre volte al giorno per almeno 15 minuti ogni volta.

## Esercizio 2: Stretching delle spalle



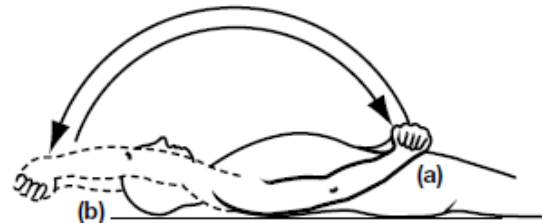
Con la mano della spalla che ti fa male aggrappati alla spalla opposta (a). Con l'altra mano spingi delicatamente sul gomito per aumentare l'allungamento (b).

## Esercizio 3: Spalla alata



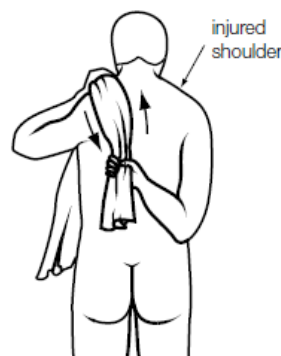
Blocca le mani dietro la testa e spingi all'indietro i gomiti allargando le spalle. Puoi farlo sia in piedi che sdraiato sulla schiena.

## Esercizio 4: Oscillazione delle braccia sopra il corpo



Sdraiati sulla schiena e intreccia le mani sopra la pelvi, afferrando con la mano dell'arto sano il polso dell'arto dolente (a). Solleva il braccio dolente con il braccio sano per portare le mani in alto e sopra la testa (b). Quindi ritorna in posizione di partenza e ripeti.

## Esercizio 5: Esercizio con l'asciugamano



Fai questo esercizio solo quando la spalla si sta riprendendo. Metti un asciugamano sulla spalla normale e afferrare la parte anteriore con la mano dell'arto sano. La mano dell'arto dolorante passa dietro la schiena e afferra l'altra estremità dell'asciugamano. Fai un movimento altalenante come per asciugare la tua schiena.