

Sutura tendinea della spalla

Fisioterapia

Libretto informativo per i pazienti

Responsabile del presente depliant:

Barbara Amhof, fisioterapista presso il Servizio di Riabilitazione per adulti, Ospedale di Brunico

Manuela Widmann, fisioterapista presso il Servizio di Riabilitazione per adulti, Ospedale di Brunico

Gruppo di progetto: „Arbeitsprozessoptimierung durch die Aktualisierung/Erstellung von Behandlungspfaden und Erstellung von Informationen für Patienten/innen“

Fisioterapiste/Fisioterapisti, Servizio di Riabilitazione per adulti, Comprensorio Sanitario di Brunico

Agosto 2025

I contenuti si basano sulla procedura del Comprensorio Sanitario di Brunico con il numero ID 1811/13.

INTRODUZIONE

Gentile paziente,

Lei ha ricevuto questo libretto informativo perché è previsto un intervento chirurgico alla spalla oppure perché tale intervento è stato recentemente eseguito.

Questo libretto l'accompagnerà nelle diverse fasi del percorso riabilitativo, fornendo informazioni utili sull'andamento della guarigione, sui comportamenti consigliati e su aspetti pratici della vita quotidiana. Per ogni fase troverà inoltre esercizi raccomandati.

Ogni corpo guarisce in modo diverso: per questo motivo, anche la riabilitazione deve essere considerata in maniera personalizzata. La/Il fisioterapista, in accordo con il medico curante, adatterà il trattamento post-operatorio alle sue esigenze specifiche. La invitiamo pertanto a seguire con attenzione le indicazioni del suo gruppo di specialiste/specialisti riguardo ai movimenti e allo sforzo fisico.

Uno stile di vita sano, che includa un'alimentazione equilibrata, un sonno adeguato, la riduzione dello stress, l'astensione da fumo e alcol, e una regolare attività fisica, può favorire positivamente il processo di guarigione. Continui a mantenersi attiva/attivo! La/Il fisioterapista e, se necessario, altre/altri professioniste/professionisti sanitari saranno a disposizione per offrirle ulteriori consigli.

**Il suo team di fisioterapiste e fisioterapisti
del Comprensorio Sanitario di Brunico**

Questo libretto è disponibile anche online:



www.asdaa.it/it/riabilitazione-brunico

www.asdaa.it/it/chirurgia-multidisciplinare-ortopedica-traumatologica

INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	<u>1</u>
<u>IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO</u>	<u>3</u>
<u>IL RICOVERO OSPEDALIERO</u>	<u>4</u>
<u>LA FASE DELLA TERAPIA AMBULATORIALE</u>	<u>6</u>
<u>DOPO LA TERAPIA AMBULATORIALE</u>	<u>14</u>
<u>LE FASI DI RIGENERAZIONE DEI TESSUTI</u>	<u>15</u>
<u>CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA</u>	<u>17</u>
<u>PAROLE FINALI</u>	<u>22</u>
<u>NOTE</u>	<u>23</u>

IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO

Muova la spalla il più possibile fino all'intervento e utilizzi il braccio nelle attività quotidiane.

Presti sempre attenzione alla sua soglia del dolore e si conceda pause adeguate.



Legga con attenzione le informazioni sulle fasi di guarigione dei tessuti e i consigli utili per la vita quotidiana.

Movimento oscillatorio per rilassare la spalla

Posizione di partenza: in piedi

Si appoggi con il braccio sano su una sedia o su un tavolo. Inclini lentamente il busto in avanti e lasci che il braccio operato penzoli liberamente. Spostando il peso sulle gambe, la spalla si muove in modo oscillatorio e senza dolore. Rimanga rilassata o rilassato durante l' esercizio.

IL RICOVERO OSPEDALIERO

Dopo l'intervento, la spalla verrà immobilizzata con un bendaggio per favorire al meglio la guarigione delle strutture operate. Di solito, la fisioterapia inizia già il giorno successivo all'intervento.

Si attenga alle indicazioni sul movimento e sullo sforzo fornite dal suo medico e dalla sua fisioterapista o dal suo fisioterapista. Durante il ricovero le verrà mostrato come indossare e rimuovere correttamente il bendaggio. Le istruzioni dettagliate, comprese quelle per le altre attività quotidiane, sono riportate nel capitolo "Consigli per la vita quotidiana".

Indicazioni importanti per l'esecuzione degli esercizi

Esegua i movimenti descritti in questo libretto senza provare dolore e presti attenzione alla corretta esecuzione.

La/Il fisioterapista la accompagnerà e definirà insieme a lei numero e frequenza delle ripetizioni, in base ai Suoi progressi nella riabilitazione.

Se necessario, riprenda gli esercizi delle fasi precedenti: possono essere utili anche in un secondo momento.

Gli esercizi proposti sono stati scelti con attenzione per accompagnarla nel suo percorso riabilitativo dopo l'intervento.

Se durante l'esecuzione dovesse avvertire difficoltà o un aumento del dolore, interrompa temporaneamente l'esercizio e si rivolga al/alla fisioterapista per una valutazione.

Nota: In tutte le immagini la spalla operata è contrassegnata con un cerotto.

Movimento oscillatorio per rilassare la spalla

Posizione di partenza: in piedi

Si appoggi con il braccio non interessato su una sedia o un tavolo. Inclini lentamente il busto in avanti e lasci che il braccio operato penzoli liberamente. Spostando il peso sulle gambe, la spalla si muove in modo oscillatorio e senza dolore. Rimanga rilassata o rilassato durante l'esercizio.

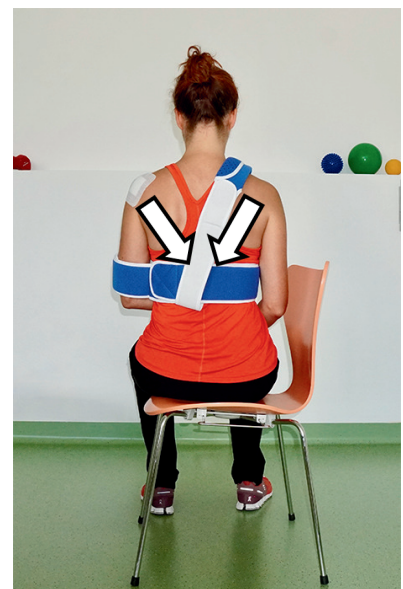


Mobilizzazione della colonna toracica e della cintura scapolare in posizione seduta

Posizione di partenza: seduta/seduto liberamente su una sedia con il bendaggio applicato

Piegghi la testa in avanti e arrotondi la colonna vertebrale. Poi si raddrizzi con calma, immaginando che la sua testa venga sollevata verso l'alto da un filo.

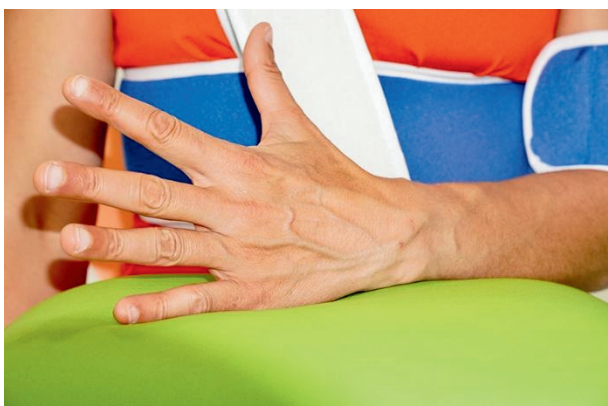
Tiri le scapole verso la tasca posteriore opposta dei pantaloni, in modo da attivare la muscolatura scapolare. Questo movimento prepara gradualmente la ripresa dell'attività articolare della spalla.



Movimento delle articolazioni delle mani e delle dita

Posizione di partenza: posizione comoda (sulla schiena, seduta) con bendaggio applicato

Apra e chiuda la mano a pugno per favorire il riassorbimento del gonfiore nel braccio. Continui a muovere polso e dita con regolarità. La/Il fisioterapista le mostrerà gli esercizi più adatti da eseguire.



LA FASE DELLA TERAPIA AMBULATORIALE

Settimana 0-6 "Recupero dopo l'intervento"

L'obiettivo delle prime sei settimane è favorire l'inizio della guarigione del tendine sull'osso. I movimenti passivi eseguiti dalla/dal fisioterapista aiutano a stimolare la circolazione sanguigna, ridurre il gonfiore e mantenere la mobilità. In base al suo decorso individuale, il medico autorizzerà progressivamente i movimenti assistiti e, in seguito, quelli attivi.

Insieme alla/al sua terapeuta, definirà un programma di esercizi da svolgere regolarmente a casa.

Mobilizzazione della cintura scapolare in posizione supina

Posizione di partenza: sdraiata/sdraiato sulla schiena con bendaggio applicato

Tenga i gomiti opposti e porti lentamente tutta la cintura scapolare verso i fianchi. Poi, rilasci e torni alla posizione iniziale.

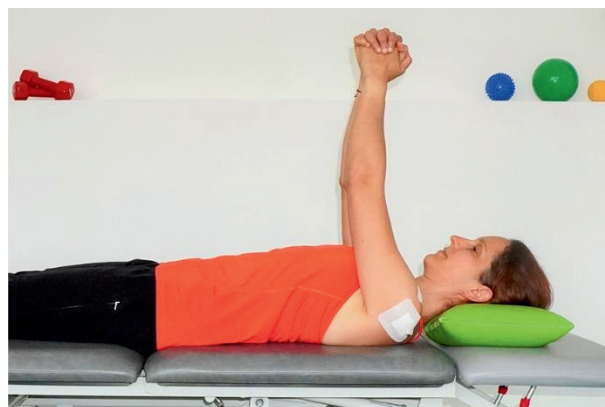
Questo esercizio aiuta ad allentare le tensioni muscolari nella zona delle spalle e del collo, e attiva la muscolatura scapolare.



Movimento assistito dell'articolazione della spalla in posizione supina

Posizione di partenza: sdraiata/sdraiato sulla schiena

Con l'aiuto della mano sana, sollevi lentamente il braccio operato verso il soffitto. Si mantenga in una posizione che non provochi dolore né resistenza. Infine, riporti le mani lentamente e in modo controllato alla posizione iniziale, sullo sterno.



Rotolare la palla in avanti

Posizione di partenza: in piedi lateralmente rispetto alla superficie di appoggio (tavolo, davanzale...)

Appoggi la mano del braccio operato sulla palla, aiutandosi con l'altra mano. La palla si trova accanto a lei, sulla superficie di appoggio.



Faccia rotolare la palla in avanti fino a quando anche la cintura scapolare inizia a muoversi.

Se possibile, cerchi di aumentare gradualmente l'ampiezza del movimento.

Rotolare la palla lateralmente

Posizione di partenza: in piedi lateralmente rispetto alla superficie di appoggio (tavolo, davanzale...)



Con l'aiuto dell'altra mano, appoggi la mano del braccio operato sulla palla posizionata accanto a lei sul tavolo.

Ruoti il busto di circa 45° rispetto alla superficie di appoggio per modificare la direzione di rotolamento. Successivamente, faccia nuovamente scorrere la palla in avanti lungo il bordo del tavolo, come indicato.



Settimana 7-12 "Miglioramento della forza e della coordinazione"

Continui a seguire le indicazioni del suo medico e della sua/del suo fisioterapista. L'obiettivo di questa fase è favorire un allineamento ottimale delle fibre muscolari, che si raggiunge attraverso un aumento graduale del movimento e del carico. La/Il fisioterapista le consiglierà su come utilizzare maggiormente la spalla operata nella vita quotidiana. Il programma di esercizi a casa viene integrato con esercizi di forza e coordinazione da eseguire regolarmente.

Striscare/rotolare verso l'alto lungo una parete

Posizione di partenza: in piedi, di fronte a una parete liscia o a una porta

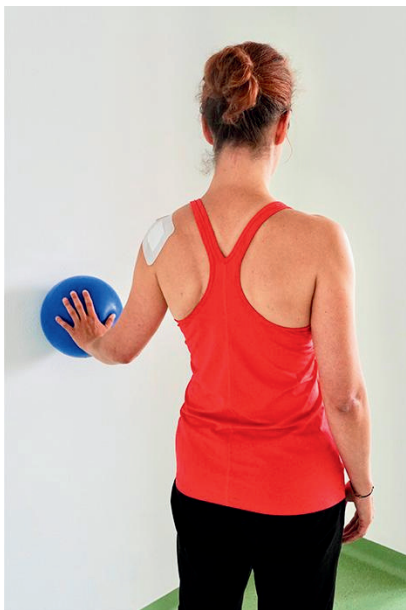
Si posizioni a circa mezzo metro di distanza da una parete. Appoggi entrambe le mani sulla parete all'altezza dell'ombelico, mantenendo la larghezza delle spalle. Strisci lentamente le dita verso l'alto. Rimanga in una posizione che non provoca dolore. Torni alla posizione di partenza seguendo lo stesso percorso.



Questo esercizio le aiuta a migliorare il sollevamento del braccio.

Variante 1: Tenga una palla tra le mani e la parete, e la faccia rotolare verso l'alto lungo la superficie.





Variante 2: Si posiziona lateralmente rispetto alla parete e, con la mano del braccio interessato, faccia rotolare la palla verso l'alto lungo la superficie.

Esercizio per la rotazione esterna

Posizione di partenza: in piedi

Posizionare le braccia con i gomiti piegati a 90°, mantenendole vicine al busto. Impugnare un bastone (ad esempio il manico di una scopa) con la mano sana, in modo che l'estremità tocchi il palmo della mano del braccio operato. Ruotare ora il braccio operato verso l'esterno, aiutandosi con il bastone. Le braccia rimangono sempre aderenti al corpo.



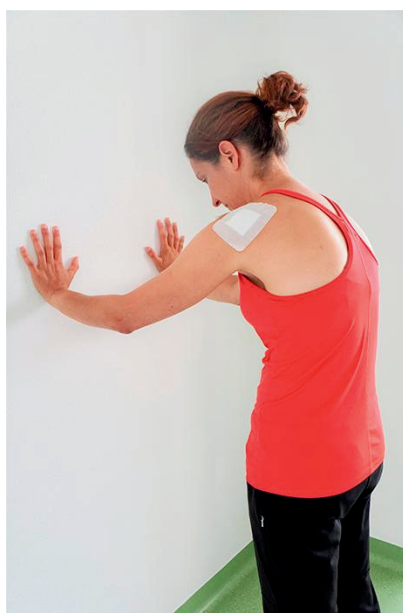
Push-up contro il muro per migliorare l'attività dei muscoli della spalla

Posizione di partenza: Si metta a una distanza pari alla lunghezza di un braccio di fronte a una parete. Appoggi le mani all'altezza delle spalle, in modo che i gomiti siano estesi.

Piegli i gomiti e avvicini il busto alla parete. Mantenga la colonna lombare in posizione neutra e il collo allungato. Successivamente estenda nuovamente le braccia e si spinga lontano dalla parete.



Variante 1: Mantenga i gomiti estesi e allontani lo sterno dalla parete fino a formare una leggera curva nella colonna vertebrale. Successivamente, riporti lo sterno il più vicino possibile alla parete. I gomiti rimangano sempre estesi, mentre le scapole sono leggermente retratte e orientate verso il basso.



Rafforzamento dei muscoli della spalla con il Theraband

Posizione di partenza: in piedi di fronte a una porta, Theraband fissato alla maniglia, gomiti estesi

Afferri il Theraband precedentemente allungato con entrambe le mani e lo tiri il più possibile all'indietro con i gomiti estesi. Le scapole sono retratte e direzionate verso i glutei mentre la colonna vertebrale toracica resta ben estesa.

Ritorni alla posizione di partenza.



Settimana 13 - "Ritorno al lavoro"

Grazie agli esercizi avanzati basati sull'allenamento della forza e della coordinazione, i tessuti della spalla e le strutture circostanti diventano progressivamente più forti e resistenti.

Questo consente un utilizzo sempre più completo e funzionale della spalla operata nella vita quotidiana.

Il momento del ritorno al lavoro e/o alle attività ricreative viene definito in accordo con il medico e con la/il fisioterapista.

Rafforzamento della rotazione esterna

Posizione di partenza: in piedi, gomiti piegati e vicini al tronco

Afferri il Theraband con entrambe le mani in modo che gli avambracci siano paralleli tra loro e il nastro sia leggermente allungato.

Ora tiri il Theraband. Durante l'esecuzione, mantenga i gomiti piegati e aderenti al busto.

Ritorni lentamente alla posizione di partenza.



L'intensità dell'esercizio viene costantemente adattata dalla/dal fisioterapista in base ai progressi individuali.

Esercizi di approfondimento

In questa fase, la/il fisioterapista definirà insieme a lei gli esercizi più appropriati, tenendo conto dei suoi obiettivi individuali.

DOPO LA TERAPIA AMBULATORIALE

Al termine del percorso di fisioterapia ambulatoriale, è importante continuare a seguire in autonomia il programma di esercizi personalizzato, adattandolo gradualmente alle proprie capacità e progressi.

Può inoltre integrare l'attività fisica con allenamenti specifici sotto la guida di un'istruttrice/un istruttore, come ad esempio: esercizi in palestra, yoga, ginnastica in acqua (una volta che la cicatrice è completamente guarita) o altre attività sportive compatibili con il suo stato di salute. Cerchi di rendere la sua vita quotidiana la più attiva possibile: Anche piccoli movimenti regolari contribuiscono al mantenimento della mobilità e al benessere generale.

Il grafico sottostante, basato sulle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), mostra il livello di attività fisica consigliato nell'arco di una settimana.



LE FASI DI RIGENERAZIONE DEI TESSUTI

Il suo corpo sulla via della guarigione

Dopo un intervento chirurgico, il corpo ha bisogno di tempo per rigenerare i tessuti danneggiati attorno alla zona operata. La buona notizia è che, grazie alle moderne tecniche chirurgiche mininvasive, oggi è possibile intervenire in modo molto più delicato. Questo approccio consente di preservare al meglio strutture fondamentali come muscoli, tendini, nervi e ossa, favorendo così una guarigione più rapida e una riabilitazione più efficace.

La rigenerazione dei tessuti segue tre fasi naturali, che si susseguono in modo ordinato. Comprendere cosa accade nel proprio corpo durante questo processo può aiutare a sostenerlo in modo consapevole e a partecipare attivamente alla propria guarigione.

Fase 1: La fase infiammatoria

Questa prima fase ha inizio immediatamente dopo l'intervento chirurgico. Il sistema immunitario entra in azione a pieno ritmo: I vasi sanguigni si dilatano e si manifestano reazioni del tutto naturali come gonfiore, calore, arrossamento e un lieve dolore. Questi segnali indicano che il corpo sta riconoscendo la lesione e ha avviato il processo di guarigione in modo mirato.

Cosa è importante fare in questa fase:

Concedere al corpo il tempo necessario per rigenerarsi. Il riposo è fondamentale, così come evitare di sollecitare la zona operata, affinché il processo di guarigione possa procedere senza ostacoli. La sua/Il suo terapeuta la guiderà con semplici accorgimenti per sostenere attivamente questa fase delicata.

Fase 2: La fase di proliferazione

In questa fase, il corpo avvia il processo di ricostruzione: Si forma nuovo tessuto e piccoli vasi sanguigni crescono nella zona interessata, portando ossigeno e nutrienti essenziali per la guarigione. È proprio in questo momento che iniziano a svilupparsi le prime strutture cicatriziali.

Cosa è importante in questa fase:

Un'attività fisica mirata favorisce in modo ottimale il rinnovamento dei tessuti. Il suo gruppo terapeutico le aiuterà a trovare il giusto equilibrio tra movimento e riposo. Un carico funzionale adeguato migliora la qualità del nuovo tessuto e crea le basi per una guarigione stabile e duratura.

Fase 3: La fase di rimodellamento (fase di ricostruzione e maturazione)

A seconda del tipo di intervento chirurgico e delle condizioni individuali, questa fase finale può durare da alcuni mesi fino a un anno. Il tessuto neoformato si consolida progressivamente, diventando più resistente e adattandosi gradualmente alle esigenze della vita quotidiana.

Cosa è importante in questa fase:

Un allenamento regolare e personalizzato contribuisce in modo decisivo a rendere il tessuto forte e funzionale nel tempo. Movimento, costanza e pazienza sono i suoi alleati più preziosi. Anche se i progressi possono sembrare lenti, ogni piccolo passo rappresenta un traguardo importante nel percorso verso il raggiungimento dei suoi obiettivi personali.

Il suo gruppo di specialiste/specialisti è a sua disposizione e la sostiene nel suo percorso.

CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

In questo capitolo trova alcuni consigli su come comportarsi nella vita quotidiana dopo l'intervento alla spalla. Cerchi di eseguire gli esercizi nel modo meno doloroso possibile e rispetti le indicazioni relative ai movimenti e agli sforzi fornite dal tuo medico.

Prima dell'intervento

Si consiglia di procurarsi indumenti con scollature ampie e chiusure semplici (come bottoni grandi o chiusure a pressione). Porti con sé in ospedale abiti adeguati. È utile esercitarsi a vestirsi e svestirsi prima dell'intervento, come descritto qui.

Prevenzione delle cadute

Adotti misure preventive contro le cadute: Rimuova tappeti, stuoie e cavi sparsi. Verifichi che l'illuminazione sia sufficiente, ad esempio utilizzando una lampada da comodino per alzarsi durante la notte.

Movimento e protezione della cicatrice

Rimanga attiva/attivo, preferibilmente all'aria aperta. Eviti l'esposizione diretta della cicatrice ai raggi solari.

Come usare il bendaggio della spalla Come metterlo

Il corretto posizionamento del bendaggio della spalla dipende dal modello utilizzato. Quello più comunemente impiegato nei nostri ospedali è quello mostrato nella foto, e si applica nel seguente modo.



Prima di indossare il tutore, verifichi che sia pulito e integro. Indossi abiti comodi per facilitare la vestizione.

Fissi la parte più ampia attorno al torace, assicurandosi che il braccio operato sia rilassato. Successivamente, fissi il braccio nell'apposita fascia.



Con la mano sana, posizioni la parte stretta del tutore sopra la spalla sana in modo che l'estremità si trovi davanti all'addome.

Regoli la lunghezza in modo che il braccio operato possa riposare in modo rilassato e sicuro all'interno della fascia, evitando la formazione di punti di pressione. La/Il terapeuta sarà lieta/lieto di aiutarla.

Ora, con l'aiuto della seconda mano, inserisca passivamente l'avambraccio nella fascia, assicurandosi che il gomito sia piegato a 90°. Verifichi che il peso del braccio operato possa essere appoggiato in modo sicuro e confortevole all'interno della fascia.



Come rimuoverlo

Per rimuovere il bendaggio procedere in ordine inverso: apra prima la chiusura in velcro che fissa l'avambraccio.

Con la mano sana, accompagni il braccio operato fuori dalla fascia e lo appoggi su un cuscino preparato o, se consentito, lo lasci penzolare liberamente.

Apra quindi il fissaggio del braccio.

Infine, con la mano sana, rimuova la parte larga del bendaggio.

Come indossare e togliere correttamente la maglietta

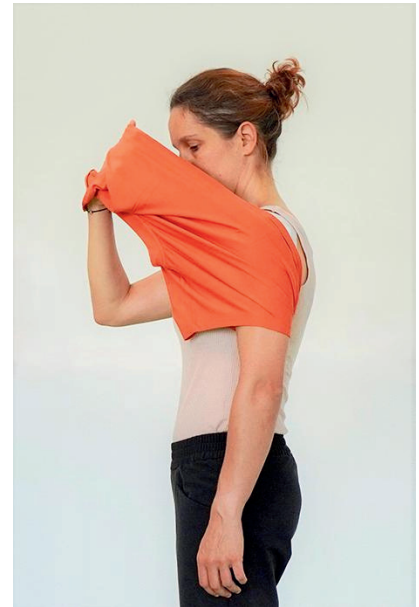
Come indossarla

Tolga il bendaggio e lasci penzolare liberamente il braccio operato. Pieghi leggermente il busto in avanti.



Tiri la manica del braccio operato fino a coprire la spalla, mantenendo il braccio interessato sempre in posizione rilassata e penzolante.

Infili la testa nel colletto. Infine, metta la manica sul braccio sano.

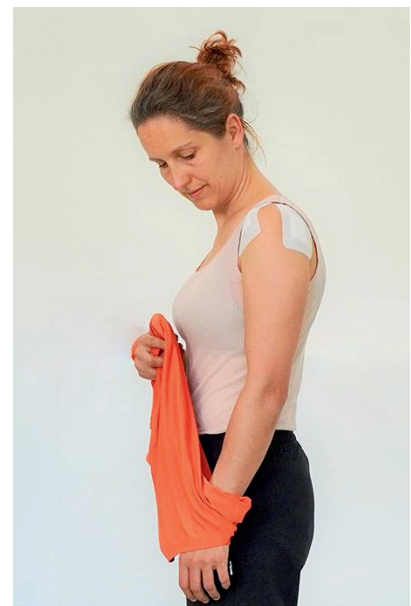
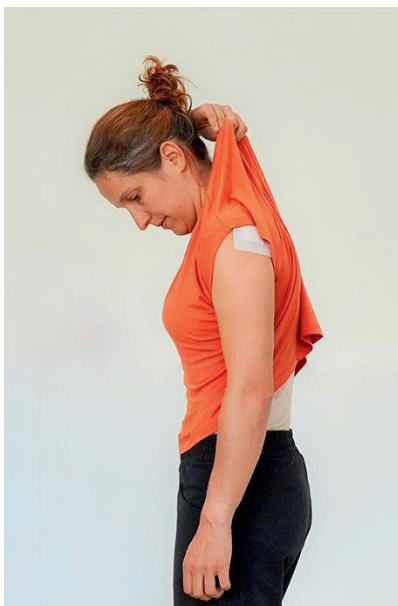


Come toglierla

Rimuova il bendaggio e lasci penzolare liberamente il braccio operato. Pieghi leggermente il busto in avanti.

Con il braccio sano afferri il colletto dietro la nuca e sollevi la maglietta sopra la testa.

Successivamente sfilì il braccio sano dalla manica. Infine tiri fuori il braccio operato che deve rimanere sempre rilassato.



Indossare e togliere il reggiseno

Chiuda il reggiseno davanti e lo porti nella posizione abituale. Proceda come indicato per indossare e togliere la maglietta.

Igiene personale

Rimuova il bendaggio dalla spalla, inclini leggermente il busto in avanti e lasci penzolare il braccio operato in modo rilassato.

Finché la ferita non è completamente guarita, è fondamentale tenerla asciutta. Utilizzi cerotti speciali per la doccia per coprire la zona operata. In alternativa, durante questo periodo si lavi solo al di sotto della ferita.

Non appena la ferita è asciutta e guarita, sarà possibile fare la doccia anche sulla spalla operata. In questo caso il braccio sano può essere d'aiuto.

Dormire

È preferibile dormire in posizione supina (se necessario con il busto leggermente sollevato) oppure sul lato sano. Nelle prime settimane è necessario indossare il bendaggio della spalla anche durante la notte. Un piccolo cuscino o un asciugamano piegato posizionato sotto il braccio può contribuire a rilassare la spalla e impedire che scivoli lateralmente.

Se si dorme sul lato sano è consigliabile posizionare un cuscino davanti al torace, all'altezza della zona addominale. Questo aiuta a mantenere il braccio operato, ancora fasciato, in una posizione rilassata e stabile.

Alimentazione

Durante il periodo, in cui il braccio operato deve essere mantenuto nel bendaggio, è possibile utilizzarlo per mangiare e bere, ma solo nei limiti consentiti dalla posizione del bendaggio chiuso. Sono consentite esclusivamente semplici attività di supporto che non richiedano sforzi o movimenti impegnativi.

Ritorno al lavoro e agli hobby

Il momento del ritorno al lavoro e/o agli hobby è molto individuale e dipende da diversi fattori: da un lato, dal tipo di intervento eseguito e dall'andamento della riabilitazione, dall'altro, dalla natura dell'attività professionale svolta.

È consigliabile affrontare questo argomento con il medico curante già prima dell'intervento. Il medico potrà fornire una stima indicativa della durata prevista dell'assenza dal lavoro. Tuttavia, la durata esatta verrà definita nel corso della riabilitazione post-operatoria in base all'evoluzione del recupero.

Ciclismo

Subito dopo l'intervento, è possibile utilizzare la cyclette senza coinvolgere le braccia, evitando di appoggiarsi, non appena ci si sente abbastanza in forma. Durante la salita e la discesa dalla bicicletta, è importante assicurarsi che il braccio operato sia correttamente posizionato nel bendaggio della spalla.

La/Il terapeuta le indicherà il momento opportuno per tornare a utilizzare la bicicletta in modo completo e sicuro.

Praticare sport (ad es. corsa, nuoto, tennis, sci di fondo)

Il momento in cui sarà possibile riprendere l'attività sportiva dipende, tra l'altro, dal tipo di sollecitazioni che lo sport comporta per la spalla. È importante affrontare questo argomento tempestivamente con la/il terapeuta, che la guiderà nel ripristino graduale della resistenza e della funzionalità della spalla, in base al tipo di intervento e all'andamento della riabilitazione.

Guida

Poiché ogni compagnia assicurativa ha disposizioni diverse in materia, è consigliabile rivolgersi direttamente alla propria assicurazione per ottenere informazioni precise e aggiornate.

PAROLE FINALI

Gentile paziente,

le settimane e i mesi dedicati alla riabilitazione dell'articolazione operata sono stati sicuramente impegnativi. Ci auguriamo che questo depliant le sia stato utile nel suo percorso di recupero e le rivolgiamo i nostri migliori auguri per il futuro.

Se ha ulteriori domande o dubbi, non esiti a rivolgersi alla/al fisioterapista o al suo medico curante: Saranno lieti di offrirle il supporto necessario.

**Il suo team di fisioterapiste e fisioterapisti
del Compensorio Sanitario di Brunico**

NOTE

[illegible]

NOTE

[illegible]