



**Dott. Modonesi Fulvio**

**MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA  
E TRAUMATOLOGIA  
CHIRURGICA ARTROSCOPICA  
DI SPALLA, ANCA E GINOCCHIO,  
CHIRURGIA PROTESICA DI GINOCCHIO**

**TUTTO CIÒ CHE IL PAZIENTE DEVE SAPERE  
QUANDO VIENE SOTTOPOSTO AD INTERVENTO  
CHIRURGICO ARTROSCOPICO ALLA SPALLA**



*Gentile paziente,*

*a seguito degli accertamenti clinici e strumentali, per il trattamento della Sua patologia le è stata data un'indicazione chirurgico-artroscopica ed è stata messa in lista d'attesa.*

*Circa 2-3 settimane prima dell'intervento Lei sarà contattata dalla nostra segreteria che Le proporrà la data ricovero.*

Di seguito troverà tutto ciò che dovrà preparare e portare per il ricovero **(indicazioni preoperatorie)** e tutto ciò che dovrà fare dopo l'intervento **(indicazioni postoperatorie)**.



# INDICAZIONI PREOPERATORIE

## GIORNO PRECEDENTE AL RICOVERO LE RACCOMANDIAMO DI:

1 Eseguire un'accurata depilazione (tricotomia) della regione in corrispondenza dell'articolazione che deve essere operata, nel particolare la depilazione deve essere eseguita a partire dall'emitorace fino ad arrivare al gomito, sia anteriormente che posteriormente con particolare attenzione per la zona ascellare.

Le consigliamo di usare rasoi elettrici, creme depilatorie o ceretta al fine di evitare lesioni cutanee da "lametta".

2 Fare una cena leggera

3 Rispettare il digiuno dalla mezzanotte.

## **GIORNO DEL RICOVERO**

Le raccomandiamo di presentarsi con:

**1** Impegnativa del medico curante (nel caso l'intervento si esegua con il sistema sanitario nazionale)

**2** Codice fiscale

**3** Libretto sanitario

**4** Lettera dello specialista che ha proposto l'intervento

**5** Tutta la documentazione strumentale in possesso (radiografie, risonanza magnetica.....)

**6** Tutore (solo se già in possesso)

**7** Indumenti comodi (come T-shirt, tuta da ginnastica), facilmente indossabili e che abbiano la possibilità di essere aperti anteriormente.

# INDICAZIONI POSTOPERATORIE

## COME DEVO PORTARE IL TUTORE

Il tutore serve come supporto nel mantenere la spalla immobile per un periodo di tempo variabile a seconda del tipo d'intervento.

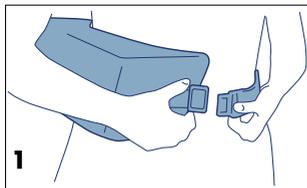
Saper gestire correttamente il suo utilizzo è molto importante.

La preghiamo pertanto di seguire attentamente i nostri consigli.

Mentre indossa il tutore la muscolatura della spalla e dell'arto superiore deve essere assolutamente rilassata e l'arto superiore ben sorretto dal tutore.

Il tutore deve essere indossato 24h su 24h e rimosso solamente per l'igiene personale, l'igiene posturale, vestirsi o svestirsi, eseguire gli esercizi antalgici, gli esercizi pendolari e quelli per il recupero articolare.

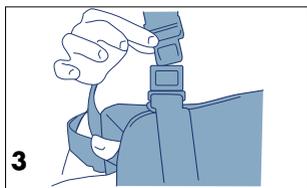
## COME INDOSSARE IL TUTORE



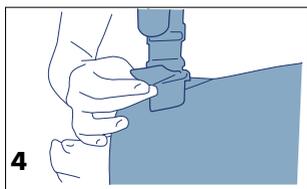
1. Separare la sacca reggibraccio dal cuscino.



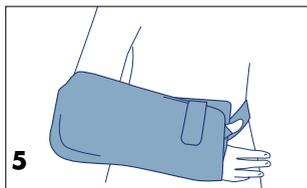
2. Aprire la chiusura della cintura vita e considerando il braccio interessato, posizionare il cuscino sul fianco del paziente. Far girare intorno alla vita la cintura e fissare con la chiusura a scatto che si troverà sulla parte frontale (fig. 1).



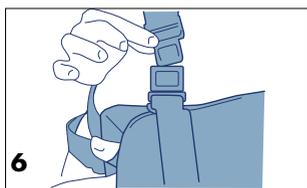
3. Far aderire il reggibraccio al cuscino.



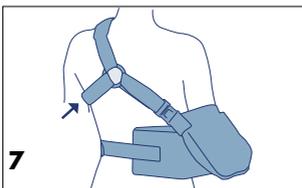
4. Aprire la chiusura a scatto della cintura spalla, il velcro della sacca come in figura 4 e inserire l'avambraccio nell'apposito reggibraccio in modo che la posizione del gomito sia più arretrata possibile (fig. 5). Chiudere il velcro della sacca (fig. 4).



5. Recuperare con il braccio libero la cintura con gli anelli, passarla sopra la spalla posizionandola alla base del collo ed infine fissarla al cuscino mediante la fibbia posta sopra la sacca (fig. 6).



6. Infine chiudere con il velcro la cintura sotto-ascellare, opzionale (fig. 7).



## COME POSSO LAVARMI?

Dopo aver tolto il tutore si posizioni come in foto. Ovvero piegando il busto leggermente in avanti e lasciando l'arto operato completamente rilassato potrà liberare l'ascella in modo da poterla lavare. Per facilitare l'esecuzione di questa manovra potrà farsi aiutare da un familiare.



## COME POSSO VESTIRMI O SVESTIRMI?



Mentre esegue le manovre necessarie per vestirsi o svestirsi non deve assolutamente eseguire movimenti attivi. Pertanto mantenga l'arto operato rilassato e, se necessario, lo sposti con l'aiuto dell'arto controlaterale

Per indossare un'indumento deve infilare per prima la manica dell'arto operato.

Per togliere un indumento deve sfilare per prima la manica dell'arto non operato.

## COME POSSO SENTIRE MENO MALE?

Tutti questi esercizi (igiene posturale, esercizi antalgici, esercizi pendolari) possono essere eseguiti già dal giorno stesso dell'intervento e consentono al paziente di migliorare il confort e diminuire il dolore.

### IGIENE POSTURALE

Quando si trova seduta/o comodamente sul divano o su una poltrona, può togliere il tutore, appoggiare gomito e avambraccio sul bracciolo o sul cuscino e cercare di rilassare completamente l'arto operato, la muscolatura della spalla e del collo.



### ESERCIZI ANTALGICI

Particolare attenzione deve essere posta alla postura della colonna cervicale e lombare. È quindi consigliato adottare una postura seduta, rilassata ma eretta, mantenendo la lordosi lombare (curva lombare) anche con l'ausilio di un asciugamano arrotolato sui lombi in modo da evitare di rimanere con il capo protruso in avanti. Questa posizione aiuta a prevenire eventuali disturbi al collo ed alla schiena.



È bene eseguire gli esercizi quotidianamente e più volte nell'arco di una giornata solo per pochi minuti. Da sdraiati, con il capo leggermente inclinato verso

la spalla non operata, posizioni il palmo della mano dell'arto sano sulla parte anteriore del collo ed eseguire una delicata pressione in direzione posteriore.

Da seduta/o fissi un punto all'orizzonte, trasli il capo



in dietro e in avanti senza flettere né estendere il capo (totò). Gli esercizi dovranno essere eseguiti lentamente cercando di arretrare il più possibile il capo. Lo stesso esercizio si può fare anche da coricati fissando un punto sul soffitto.



Da sdraiata/o, mantenendo la spalla ferma estenda e fletta il gomito.

Da sdraiata /o o seduto, gomito flesso a 90° giri il palmo della mano verso il viso e verso i piedi.



Da seduta/o, porti la mano dell'arto non operato dietro il tratto cervicale mantenendolo bloccato e alzi il gomito verso il soffitto. L'esercizio deve essere interrotto se durante l'esecuzione dello stesso avverte un formicolio o un dolore ad uno dei due arti.

## ESERCIZI PENDOLARI

L'esercizio pendolare è l'esercizio più importante e quello tecnicamente più difficile da eseguire in modo corretto.

L'obiettivo principale dell'esercizio è quello di iniziare il recupero dell'articolazione, ma può essere eseguito anche con finalità di ridurre la sintomatologia dolorosa. Il dolore alla spalla, soprattutto ma non solo postchirurgico, è spesso sostenuto oltre che dall'infiammazione anche dalla riduzione del volume della capsula articolare e dalla contrattura muscolare. Su questi aspetti del dolore i farmaci antinfiammatori non servono. Risulta utile quindi eseguire gli esercizi più volte al giorno per pochi minuti per avere il massimo beneficio.

Si appoggi sul bordo di una sedia o di un tavolo con braccio "sano", fletta il busto in avanti e lasci penzolare l'arto operato cercando di rilassare la muscolatura della spalla.

Deve ottenere un rilassamento progressivamente maggiore fino ad avere la sensazione che la spalla si "stacchi" dal corpo.

Il braccio deve essere considerato quasi come un oggetto estraneo "appeso" al corpo, un peso morto.



## ESERCIZI PER IL RECUPERO DELL'ARTICOLARITÀ

Questi esercizi devono essere iniziati di regola in una seconda fase riabilitativa solo su indicazione del chirurgo e/o del terapista curante.

Gli esercizi per incrementare il range articolare devono essere eseguiti possibilmente dopo adeguato riscaldamento muscolare. Può quindi risultare utile una camminata a ritmo veloce oscillando le braccia,

Il movimento complessivo della spalla è determinato da due articolazioni: la gleo omerale e la scapola toracica. Di regola il recupero dell'articolazione riguarda l'articolazione gleo omerale. Pertanto è importante imparare a controllare la scapola per escluderla dal movimento o se necessario bloccarla sfruttando un piano rigido.

È bene eseguire gli esercizi quotidianamente e più volte nell'arco di una giornata, anche per pochi minuti, sforzando il movimento fino ad avvertire una sensazione di tensione, non arrivando però a provare dolore. A fine sessione eseguire sempre qualche minuto di esercizi pendolari attivi.

## ELEVAZIONE FRONTALE

da sdraiato/a afferra con la mano dell'arto "sano" l'arto operato all'altezza del polso.



Durante tutto l'esercizio cerchi di mantenere la scapola dell'arto operato ben aderente al lettino pur mantenendo l'arto completamente rilassato.

Quindi facendo forza solamente con l'arto "sano" porti l'arto operato verso la testa.

## ROTAZIONE ESTERNA

Da sdraiati impugnati un bastone alla larghezza delle spalle.

Durante tutto l'esercizio cerchi di mantenere la scapola dell'arto operato ben aderente al lettino pur mantenendo l'arto stesso completamente rilassato.



Quindi facendo forza solamente con l'arto "sano" e mantenendo i gomiti ben aderenti ai fianchi, spinga delicatamente la mano dell'arto operato verso l'esterno.



## MA QUANDO POTRÒ TORNARE A...

### .. usare attivamente l'arto superiore e la spalla?

Usare attivamente la spalla significa pettinarsi, mangiare, lavarsi, guidare con l'arto operato. Potrà tornare ad usare attivamente l'arto operato indicativamente 1-4 settimane dopo aver di smesso il tutore, secondo i consigli del chirurgo e del terapista, quindi 2-8 settimane dalla data dell'intervento.

Ovviamente tale periodo varia in funzione del tipo di intervento eseguito.

Confronti l'indicazione chirurgica che le è stata con quella indicata nella seguente tabella.

	acromioplastica	Sutura side to side	reinserzione	capsuloplastica
<b>Mangiare</b>	2 sett.	4 sett.	4 sett.	4 sett.
<b>Lavarsi</b>	2 sett.	4 sett.	4 sett.	4 sett.
<b>Pettinarsi</b>	4 sett.	7 sett.	9 sett.	7 sett.
<b>Guidare se spalla dx</b>	3 sett.	5 sett.	6 sett.	5 sett.
<b>Guidare se spalla sx</b>	4 sett.	6-7 sett.	8 sett.	6-7 sett.



## ATTIVITÀ AMBULATORIALE

- **BRESCIA: Poliambulatorio Pysiosport**  
via Bergamo, 17 - Tel. 0305033083
- **VEROLANUOVA (BS): Centro Virola**  
P.zza Libertà 13/B - Tel. 0309360260
- **MAIRANO (BS): Studio Fisiolife**  
via Don Paolo Mattini 4 - Tel. 3312442026
- **BAGNOLO MELLA: LaMed**  
via Gramsci 129/C - Tel. 3400919308
- **CREMONA: Med poliambulatorio**  
Centro Commerciale Cremona Due  
di Gadesco Pieve Delmona - Tel. 03722803801
- **ROMA: Casa di Cura S. Feliciano**  
via E. De Ossò 6 - Tel. 06664959
- **ROMA: Casa di Cura Quisiana**  
via Gian Giacomo Porro 4 - Tel. 066680958381
- **ROMA: ECM Eur Centro Medico**  
via Fiume 56 - Tel. 065201799

## ATTIVITÀ CHIRURGICA

- **BRESCIA: Istituto Clinico Città di Brescia**  
via Gualla 15 - Tel. 03037101  
Caposala Tel. 0303710355
- **ROMA: Casa di Cura S. Feliciano**  
via E. De Ossò 6 - Tel. 06664959  
Caposala Tel. 0666495630
- **ROMA: Casa di Cura Quisiana**  
via Gian Giacomo Porro 4 - Tel. 066680958381



Dott. **Modonesi Fulvio**

MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA  
E TRAUMATOLOGIA  
CHIRURGICA ARTROSCOPICA  
DI SPALLA, ANCA E GINOCCHIO,  
CHIRURGIA PROTESICA DI GINOCCHIO

Segreteria Tel. 331 2442026  
[segreteria.modonesifulvio@gmail.com](mailto:segreteria.modonesifulvio@gmail.com)