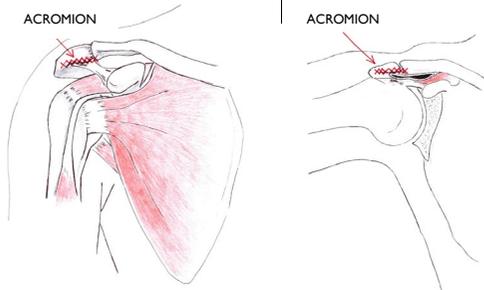


L'intervento di acromionplastica

La sindrome da conflitto subacromiale o impingement subacromiale è un restringimento dello spazio tra acromion e testa dell'omero con la conseguente sofferenza delle strutture che passano in tale spazio, in particolare dei tendini della cuffia dei rotatori.

L'acromionplastica è un'intervento chirurgico eseguito in artroscopia che prevede la regolarizzazione dell'acromion ed eventuali altre azioni chirurgiche (burssectomia, lisi del legamento coraco-acromiale, tenotomia o tenodesi del capo lungo del bicipite) atte a determinare un aumento dello spazio tra acromion e testa omerale per il ripristino della normale funzionalità della spalla.



Gestione del dolore

Utile nei primi 14 giorni l'applicazione di ghiaccio sulla spalla operata per 15 minuti più volte al giorno.

Durante la notte qualora sia difficile il sonno provare la posizione semi-seduta sostenendo con dei cuscini l'arto operato.

Proseguire la terapia farmacologica analgesica prescritta e in caso di persistenza dei sintomi rivolgersi al medico.

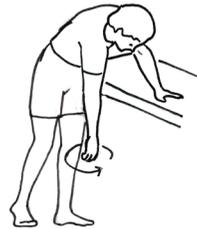
Attività nel primo mese post-intervento

Si può iniziare gradualmente ad utilizzare l'arto operato nelle attività della vita quotidiana più leggere come mangiare, scrivere, lavarsi, evitando i movimenti che provocano dolore e attività pesanti come i lavori domestici, stirare, giardinaggio...

Riabilitazione

Il paziente dovrà rivolgersi ad un centro riabilitativo ambulatoriale per la presa in carico. Nel frattempo il paziente può eseguire alcuni esercizi di mobilità come di seguito riportati. Durante la loro esecuzione il paziente non deve sentire dolore.

Esercizio del pendolamento: inclinandosi un po' in basso con il tronco, eseguire cerchi, inizialmente piccoli poi nei giorni successivi più ampi, con l'arto operato.



Esercizio di automobilizzazione in elevazione: da disteso, portare dietro la testa l'arto sano sostenuto dall'arto malato e ritornare in posizione di riposo.



Esercizio dello scivolamento sul tavolo: da seduti di fronte al tavolo, appoggiare le mani su tovaglioli di carta e piegandosi in avanti con il tronco far scivolare le braccia in avanti fino alla soglia del dolore e ritornare in posizione di riposo.

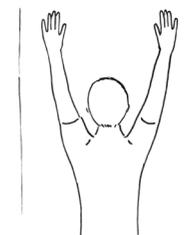


Quando i dolori più acuti si sono attenuati si possono eseguire i prossimi esercizi.

Esercizio delle mani dietro la nuca: da sdraiato portare le mani dietro la nuca e tenere la posizione con i gomiti aperti. Se presente dolore provare ad appoggiare il gomito del braccio operato su un cuscino.

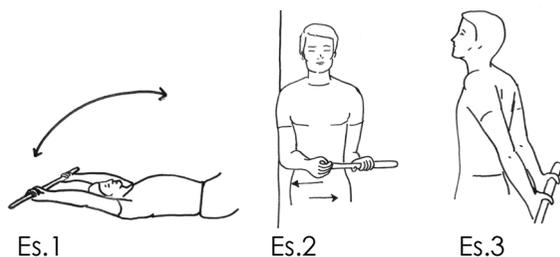


Scivolamenti a parete: partendo con le mani a livello delle spalle e i gomiti piegati, far scivolare verso l'alto le mani lungo la parete fino alla soglia del dolore e poi tornare in giù.

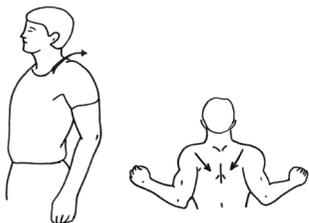


Esercizi con il bastone:

- esercizio 1, da disteso, con un bastone tra le mani, portarlo dietro la testa e ritorno;
- esercizio 2, appoggiando la spalla e il gomito dal lato operato sullo stipite della porta, tenendo i gomiti piegati a 90°, la mano dell'arto sano accompagna con il bastone in dentro e in fuori la mano dell'arto operato;
- esercizio 3, con il bastone tenuto dietro la schiena con entrambe le mani, allontanarlo dal corpo.



Esercizi per le scapole: portare indietro e in basso le spalle.

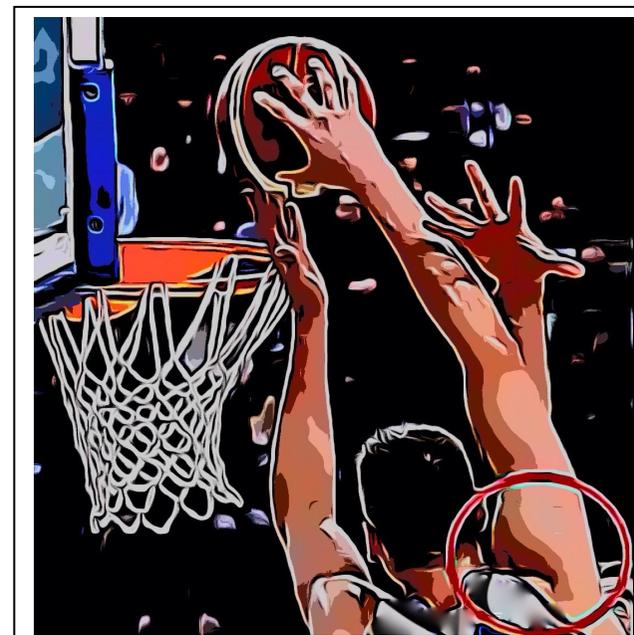


Eeguire ogni esercizio per 10 ripetizioni 2 volte al giorno.

CONTATTI

RIABILITAZIONE SAN DANIELE
Segreteria 0432 949290
Orario: dalle 8:00 alle 13:00

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA SAN DANIELE
Segreteria 0432 949405
Orario: dalle 8:00 alle 15:00



**RIABILITAZIONE DOPO
ACROMIONPLASTICA**



ASU FC
Azienda sanitaria
universitaria
Friuli Centrale

**DIPARTIMENTO RIABILITATIVO
SOC RIABILITAZIONE SAN DANIELE TOLMEZZO**