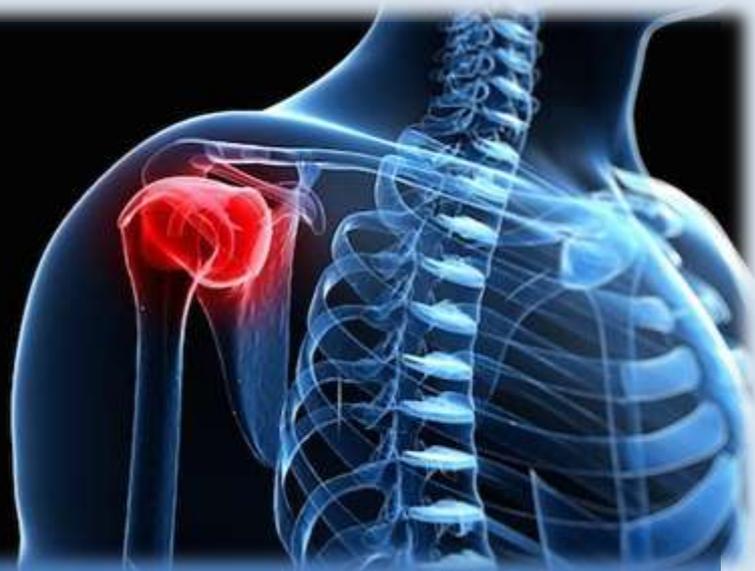


# CAPSULITE O SPALLA CONGELATA

## 8 Esercizi per curare la spalla congelata



La Voce degli Esperti



#LeManiGiuste



## INDICE DEI CONTENUTI

**1. Capsulite o Spalla Congelata: Cosa è e da cosa dipende**

**2. Esercizi Suggesti**

**2.1 Fase Mobilità Passiva**

**2.2 Fase Esercizi Isometrici**

**Conclusioni**



## #SPALLA CONGELATA O CAPSULITE: DI CHE PARLIAMO?

### Cos'è la spalla congelata?

La spalla congelata, o meglio conosciuta come capsulite adesiva, è una condizione dolorosa che affligge questa importante articolazione. I pazienti che ne soffrono lamentano rigidità articolare dolore e limitazione nei movimenti.

### Da cosa dipende?

Le cause di origine non sono ancora state completamente chiarite e spesso la patologia insorge senza alcuna causa apparente. La spalla congelata colpisce la capsula che circonda l'omonima articolazione ispessendo e cicatrizzando i tessuti che la compongono.  
che la formano.



## ESERCIZI SUGGERITI

*Gli esercizi che vi proponiamo sono legati a due fasi:*

- 1. Mobilità passiva*
- 2. Esercizi Isometrici*

*Lo scopo di questo opuscolo è solo quello di fornire una guida di facile consultazione per tutti i pazienti che, in seguito ad un dolore di spalla o come conseguenza di un intervento chirurgico, necessitano dell'esecuzione di esercizi specifici.*

*La mobilità e la forza rappresentano due requisiti fondamentali per il recupero funzionale della spalla.*

*Solo con una buona mobilità si può raggiungere uno sviluppo ottimale della forza; al tempo stesso il movimento completo è indice di minor dolore.*

*E' compito del fisioterapista indicare al paziente quali esercizi svolgere, in relazione alla patologia e alla tempistica. Gli esercizi che seguono sono suddivisi per gruppi, in relazione all'obiettivo da raggiungere.*



## FASE MOBILITA' PASSIVA

Questa fase rappresenta la capacità di muovere il braccio in tutte le direzioni e con la maggiore ampiezza possibile.

### 1°Esercizio - Pendolo

Può essere eseguito in 3 posizioni.

- 1- Seduto
- 2- In piedi
- 3- In decubito prono



Il braccio deve essere completamente rilassato. Si devono compiere movimenti di oscillazione o di circonduzione lenti e di piccola ampiezza, favoriti dall'azione di un peso di 1-2 Kg, impugnato o fissato al polso.

DURATA 5 minuti

## 2°Esercizio -elevazione Anteriore



Distesi con le ginocchia flesse e i piedi in appoggio.

Con le mani incrociate e le braccia tese, aiutare il braccio operato, oppure interessato, nell'elevazione.

Giunti alla massima elevazione possibile, attendere 3/5 sec, e poi ritornare alla posizione di partenza con le mani al petto.

DURATA 10 volte

## 3°Esercizio -elevazione anteriore



In piedi rivolti verso il tavolo distendere il braccio facendo scivolare la mano sulla superficie d'appoggio.

Mantenere la posizione per 3/5 sec.

DURATA 10 volte

## 4°Esercizio - elevazione anteriore sul piano scapolare



Distesi con le ginocchia flesse e i piedi in appoggio. Con le mani incrociate e le braccia tese, aiutare il braccio operato, o quello interessato, nell'elevazione.

Giunti alla massima elevazione possibile, attendere sec.3/5.

Ritornare alla posizione di partenza con le mani al petto.

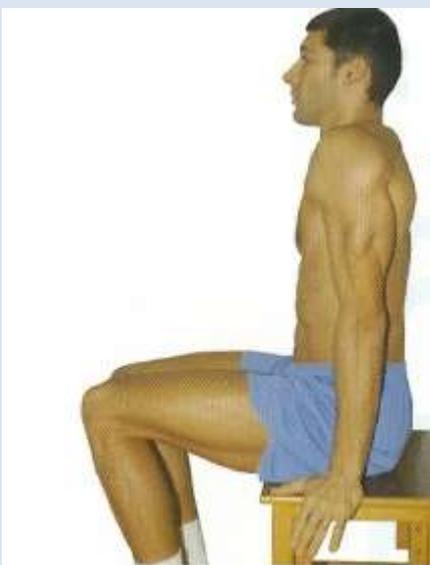
DURATA 10 volte



## ESERCIZI ISOMETRICI

**Esercizi isometrici:** permettono un allenamento della forza, senza spostamento del segmento interessato; si utilizzano nelle prime fasi in presenza di dolore o quando la mobilità è ancora ridotta.

### **1°Esercizio - muscoli stabilizzatori G/O**



Seduti con le braccia tese lungo i fianchi, mani in appoggio al sostegno.

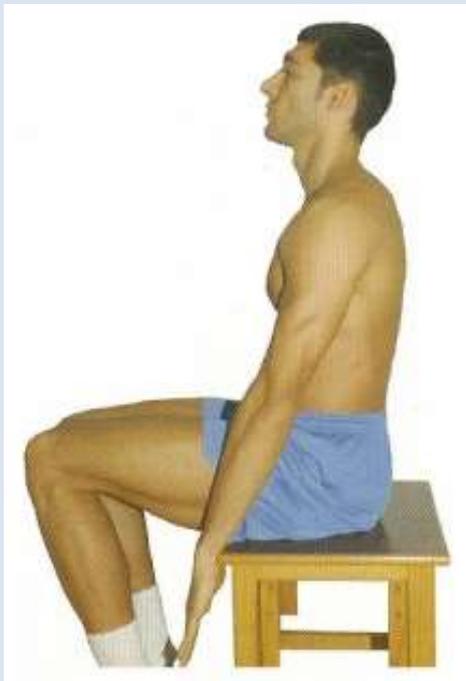
Imprimere una spinta contro il piano d'appoggio.

La spinta può essere lieve o intensa fino a giungere al sollevamento del corpo del piano d'appoggio.

Mantenere la spinta per 3/5 sec.

**DURATA** 10 volte

## 2°Esercizio - gran pettorale



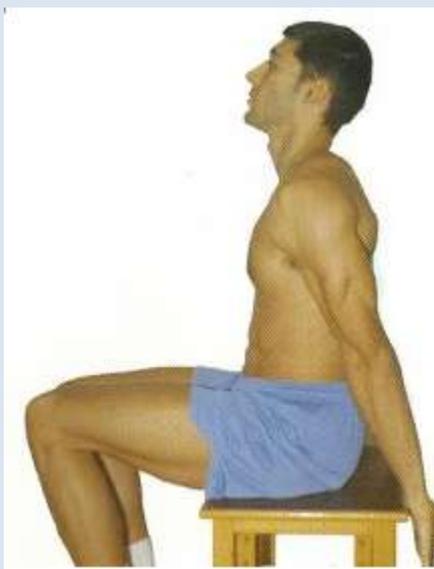
Seduti con le braccia tese lungo i fianchi, leggermente in oblique in avanti.

Imprimere una spinta verso il basso, come nel tentativo di allungare le braccia

Mantenere la spinta per 3/5 sec.  
Rilassare e ripetere complessivamente per 10 volte.

DURATA 10 volte

## 3°Esercizio - gran dorsale



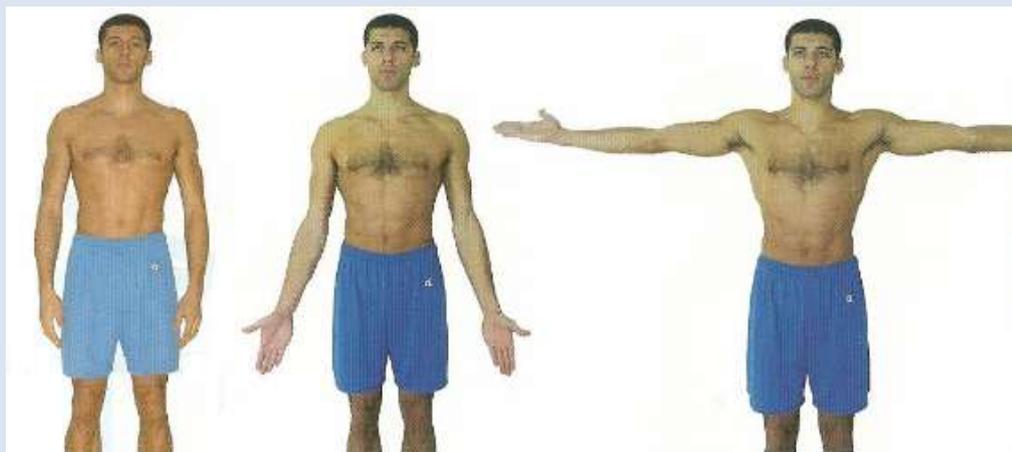
Seduti con le braccia distese lungo i fianchi, leggermente in oblique indietro.

Imprimere una spinta verso il basso, come nel tentativo di allungare le braccia.

Mantenere la spinta per 3/5 sec.  
Rilassare e ripetere complessivamente per 10 volte

DURATA 10 volte

## 4°Esercizio - movimento di Abduzione



Questo esercizio si esegue in 3 fasi:

Inizialmente si imprime una spinta a braccia tese verso il basso. Successivamente si associa la rotazione esterna, in contemporanea a questi movimenti si esegue l'abduzione.

**DURATA** 10 volte

le informazioni presenti in questo opuscolo sono delle indicazioni generali con carattere puramente informativo, rivolte a soggetti maggiorenni e non sostituiscono in alcun modo un parere professionale diretto di un fisioterapista.

L'utente utilizza le indicazioni fornite sotto la sua unica ed esclusiva responsabilità. In nessun caso potrà essere ritenuta responsabile di eventuali danni, diretti o indiretti, causati dall'utilizzo delle informazioni riportate.

Per un corretto approccio anche agli esercizi è necessario prima fare una consultazione con il proprio professionista di fiducia.

Pertanto se vuoi saperne di più, o fare una valutazione diretta con noi, puoi contattarci ai numeri riportati sotto.

**La gran parte della guarigione è nelle tue mani...il resto lo facciamo noi..**

**CENTRO PROFESSIONALE FISIOPARTHENOPE**  
**FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE**

Via A. D'Isernia 24/S – Napoli (NA)

Via Giacomo Leopardi 60 -3° piano – Fuorigrotta (NA) (Si riceve per appuntamento il lunedì e il Giovedì)

Tel: 081 0323911

Cell: + 39 320 4046758 + 39 347 55 59 980

Email: [info@fisioterapianapoli.com](mailto:info@fisioterapianapoli.com)

Sito: [www.fisioterapianapoli.it](http://www.fisioterapianapoli.it)