

SPALLA

NOTA

Set variabile a seconda della risposta del paziente al trattamento.

In rosso: calibrazione dei parametri biomeccanici di un soggetto specifico.

1. ESERCIZIO 1 - ABDUZIONE

Giorni / Settimana	Sessioni / Giorno	Ripetizioni	Serie
7	1	10	3

PREPARAZIONE

Posizione frontale in piedi centrale e ad una distanza tale che sia visibile il busto intero (circa 1.5m dalla videocamera).

SPIEGAZIONE

Abdurre le scapole (portarle verso l'interno) e chiudere i gomiti in modo da attivare il gran dorsale.

Dalla posizione di riposo porta in alto il braccio fino all'altezza della spalla.

ERRORE COMUNE DA EVITARE

Alzare la spalla verso l'orecchio attivando il trapezio (il paziente, in questo modo, tende a ridurre il braccio di leva per compensare il deficit motorio, provocando problemi a livello articolare). **Angolo di errore: <95.5° tra collo e scapola.**

2. ESERCIZIO 2 - ELEVAZIONE DELLA SPALLA O FLESSIONE DELL'OMERO

Giorni / Settimana	Sessioni / Giorno	Ripetizioni	Serie
7	1	10	3

PREPARAZIONE

Posizione frontale in piedi centrale e ad una distanza tale che sia visibile il busto intero (circa 1.5m dalla videocamera).

SPIEGAZIONE

Dalla posizione di riposo, portare il braccio verso l'alto sopra la testa, formando un angolo di circa 180° con il tronco.

ERRORE COMUNE DA EVITARE

Compensare del movimento attraverso una iper-lordosi volontaria della colonna vertebrale. Questo perché il braccio non viene steso completamente e per compensare il soggetto inarca la schiena. **Angolo della schiena <3° rispetto alla perpendicolare.**

3. ESERCIZIO **3**- INTERROTAZIONE DELLA SPALLA

Giorni / Settimana	Sessioni / Giorno	Ripetizioni	Serie
7	1	10	3

PREPARAZIONE

Posizione frontale in piedi centrale e ad una distanza tale che sia visibile il busto intero (circa 1.5m dalla videocamera).

SPIEGAZIONE

Elevare il braccio a 90° rispetto al tronco e piegare l'avambraccio a 90°.

Ruotare l'avambraccio verso il basso.

ERRORE COMUNE DA EVITARE

Come nell'abduzione, portare la spalla verso l'orecchio. **Angolo di errore: <95.5° tra collo e scapola e elevazione del gomito.**

GOMITO

NOTA

Set variabile a seconda della risposta del paziente al trattamento.

In rosso: calibrazione dei parametri biomeccanici di un soggetto specifico.

1. ESERCIZIO 1 - FLESSOESTENSIONE

Giorni / Settimana	Sessioni / Giorno	Ripetizioni	Serie
7	1	10	3

PREPARAZIONE

Posizione frontale in piedi centrale e ad una distanza tale che sia visibile il busto intero (circa 1.5m dalla videocamera).

SPIEGAZIONE

Posizionare il braccio di lato al fianco e, tenendo il gomito ben attaccato al tronco, piegare l'avambraccio lateralmente fino a formare un angolo di 90° rispetto al tronco. La posizione del gomito deve essere mantenuta tale durante tutta l'esecuzione dell'esercizio. Portare la mano verso la spalla.

ERRORE COMUNE DA EVITARE (1 e 2)

Alzare la spalla verso l'orecchio. Angolo tra gomito e spalla <65°

ERRORE COMUNE DA EVITARE (2)

Spostare il gomito in avanti rispetto al tronco.

2. ESERCIZIO 2 - ESTENSIONE LATERALE DEL GOMITO

Giorni / Settimana	Sessioni / Giorno	Ripetizioni	Serie
7	1	10	3

PREPARAZIONE

Posizione frontale in piedi centrale e ad una distanza tale che sia visibile il busto intero (circa 1.5m dalla videocamera).

SPIEGAZIONE

Portare il braccio teso in posizione perpendicolare rispetto al tronco. Tenere il gomito allineato con la spalla durante l'esecuzione di tutto l'esercizio.

Piegare il gomito portando la mano verso la spalla e mantenendo il braccio fermo.

ERRORE COMUNE DA EVITARE

Disallineare il gomito dalla spalla. Gomito non allineato con la spalla