

SPALLA



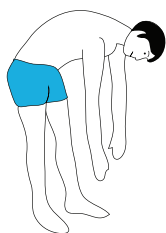
ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

Nel caso di **problemi dolorosi alla spalla**, può essere utile avvalersi di alcuni **esercizi di fisioterapia**, che qui di seguito vi suggeriamo.

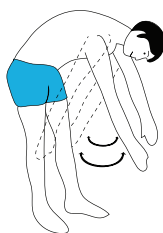
Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare la spalla, rilasciare e rinforzare la muscolatura della scapola e del braccio**.

IN PIEDI

01

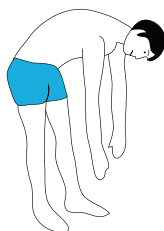


Posizione di partenza.
In piedi, con il tronco inclinato in avanti e le braccia distese.

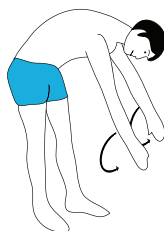


Esecuzione.
Oscillare le braccia dall'avanti all'indietro e viceversa.

02

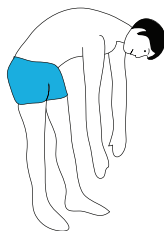


Posizione di partenza.
In piedi, con il tronco inclinato in avanti e le braccia distese.

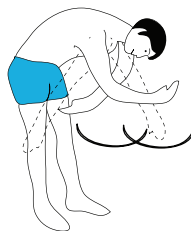


Esecuzione.
Descrivere piccoli cerchi con le braccia.

03



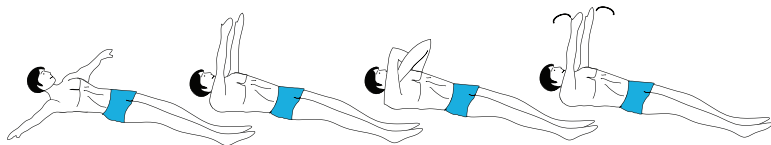
Posizione di partenza.
In piedi, con il tronco inclinato in avanti e le braccia distese.



Esecuzione.
Oscillare le braccia lateralmente (le braccia si incrociano davanti al corpo).

IN POSIZIONE SUPINA

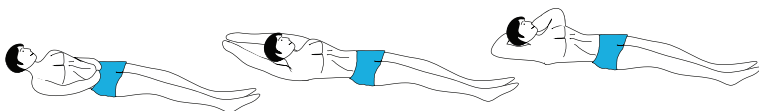
01



Posizione di partenza.
Sdraiati a terra, braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle.

Esecuzione.
Sollevare le braccia tese in verticale, poi incrociarle (la mano destra sulla spalla sinistra, la mano sinistra sulla spalla destra), tendere le braccia in verticale e tornare alla posizione di partenza.

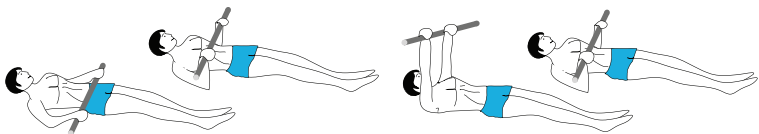
02



Posizione di partenza.
Sdraiati a terra con le mani giunte all'altezza del bacino.

Esecuzione.
Sollevare le braccia tese fino a dietro la testa come prolungamento del corpo; portare le mani unite dietro alla nuca, poi tornare alla posizione di partenza in senso inverso.

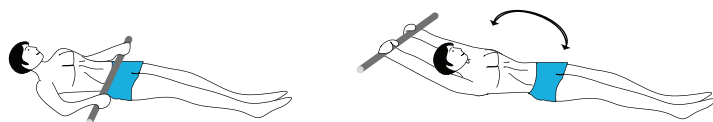
03



Posizione di partenza.
Sdraiati a terra, tenere un bastone con entrambe le mani all'altezza del bacino, braccia tese.

Esecuzione.
Piegare l'avambraccio sul braccio senza muovere i gomiti, tendere le braccia fin sopra la testa, riportare il bastone fino al petto e poi tornare alla posizione di partenza.

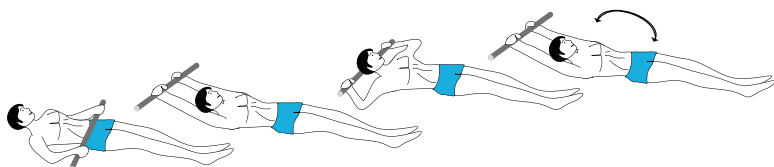
04



Posizione di partenza.
Sdraiati a terra, tenere un bastone tra le mani all'altezza del bacino con le braccia tese.

Esecuzione.
Sollevare le braccia tese fino a dietro la testa a prolungamento del corpo e tornare nella posizione di partenza.

05

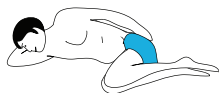


Posizione di partenza.
Sdraiati a terra, tenere un bastone con entrambe le mani all'altezza del bacino con le braccia tese.

Esecuzione.
Sollevare le braccia tese fino a dietro la testa a prolungamento del corpo, portare il bastone dietro la testa e tornare nella posizione di partenza in senso inverso.

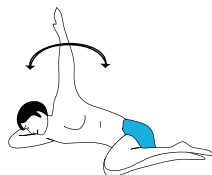
SUL FIANCO

01



Posizione di partenza.

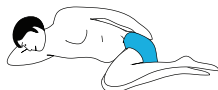
Coricati sul lato sano, gambe piegate, con il braccio del lato sano sotto la nuca e l'altro disteso sul fianco.



Esecuzione.

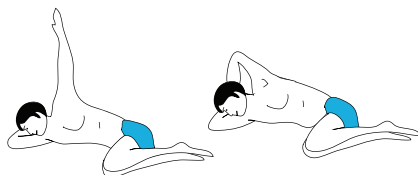
Solleverlo il braccio in alto e lateralmente fino a portarlo a contatto con l'orecchio; tornare alla posizione di partenza.

02



Posizione di partenza.

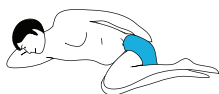
Coricati sul lato sano, gambe piegate, con il braccio del lato sano sotto la nuca e l'altro disteso sul fianco.



Esecuzione.

Solleverlo il braccio fino alla verticale, portare la mano alla nuca (tenendo il gomito in alto), ristendere il braccio in verticale, tornare alla posizione di partenza.

03



Posizione di partenza.

Coricati sul lato sano, gambe piegate, con il braccio del lato sano sotto la nuca e l'altro disteso sul fianco.

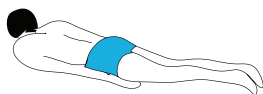


Esecuzione.

Portare l'avambraccio dietro la schiena all'altezza della cintura.

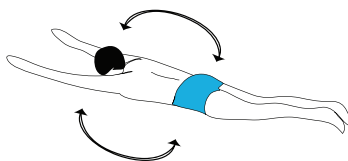
IN POSIZIONE PRONA

01



Posizione di partenza.

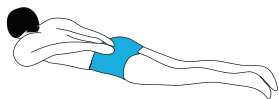
Faccia in giù, braccia lungo il corpo.



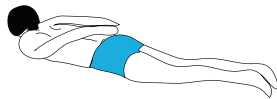
Esecuzione.

Spostare lateralmente le braccia fino a portarle oltre la testa a prolungamento del corpo; tornare alla posizione di partenza.

02

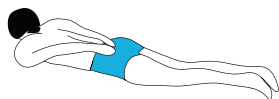


Posizione di partenza.
Faccia in giù, con le mani unite dietro la schiena.

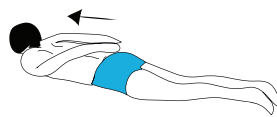


Esecuzione.
Sollevare le braccia tese.

03



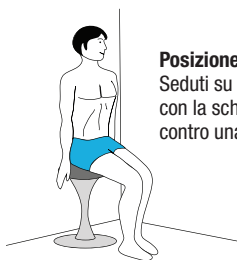
Posizione di partenza.
Faccia in giù, con le mani unite dietro la schiena.



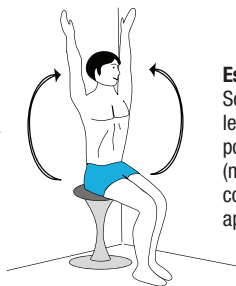
Esecuzione.
Avvicinare le mani unite il più possibile alla testa, spostandole lungo la schiena.

SEDUTI SU UNO SGABELLO

01

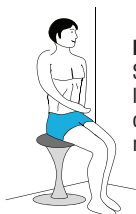


Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, con la schiena appoggiata contro una parete.

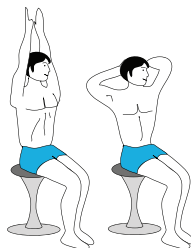


Esecuzione.
Sollevare lateralmente le braccia fino alla posizione verticale (mantenendole costantemente appoggiate alla parete).

02



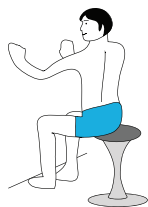
Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, la schiena appoggiata contro una parete, mani unite sulle cosce.



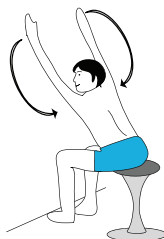
Esecuzione.
Sollevare le braccia sulla testa; abbassare le mani unite fino a dietro la nuca; ristendere le braccia in verticale, e poi tornare alla posizione di partenza.



03



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, viso rivolto alla parete, i piedi toccano il muro, le mani poggiano sul muro all'altezza delle spalle.



Esecuzione.

Portare in alto le mani facendole scivolare lungo la parete, fino ad avere le braccia tese a prolungamento del corpo. Man mano che le mani salgono, il petto deve avvicinarsi al muro. Tornare alla posizione di partenza, abbassando lateralmente le braccia tese.