

SCHEDA DI LAVORO FISIOTERAPICO

LATARJET | STABILIZZAZIONE ANTERIORE DELLA SPALLA

Paziente: _____ Spalla: DX / SX

Data intervento: _____ Tecnica: aperta / artroscopica Procedure associate: _____

Proteggere innesto coracoideo e sottoscapolare; ROM secondo indicazione chirurgica.

01

Protezione dell'innesto

SETT. 0-3

Obiettivo: proteggere la fissazione ossea, controllare dolore ed edema e conservare la mobilità distale.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Tutore neutro tipo sling	come prescritto
Mano, polso e gomito	3 x 10 · quotidiano
Controllo scapolare e postura	quotidiano
Pendolo delicato, se autorizzato	1-2 min · 1-2/die

Mobilità passiva in elevazione solo nei limiti prescritti. Rotazione esterna protetta, in genere non oltre la posizione neutra nella fase iniziale. Evitare abduzione associata a rotazione esterna, carichi, spinte e trazioni.

02

Mobilità protetta assistita

SETT. 3-6

Obiettivo: recuperare il movimento gradualmente senza stressare l'innesto e la capsula anteriore.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Scivolamenti sul tavolo / elevazione assistita	2-3 x 10
Rotazione esterna assistita*	entro limite indicato
Isometrie leggere a gomito vicino al fianco*	10 x 5 s
Dismissione progressiva sling	su autorizzazione

*Da introdurre soltanto secondo controllo chirurgico. Evitare stretching forzato in rotazione esterna ed estensione della spalla e movimenti nella posizione di apprensione.

AMBITO DI UTILIZZO

Protocollo orientativo dopo Latarjet. Durata del tutore e gradi di rotazione esterna dipendono da fissazione, gestione del sottoscapolare e procedure associate; prevale il referto operatorio.

SCHEDA DI LAVORO FISIOTERAPICO

RECUPERO ATTIVO, FORZA E RIENTRO PROGRESSIVO

03

Movimento attivo e forza iniziale

SETT. 6-12

Obiettivo: recuperare elevazione attiva, controllo scapolare e forza senza sintomi di instabilità.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Elevazione e rotazioni attive, senza peso	2-3 x 10
Rematore / retrazione scapolare leggera	2-3 x 10
Rotazioni con elastico leggero*	2-3 x 10
Propriocezione a basso carico	progressiva

*Introdurre dopo controllo clinico e secondo consolidazione dell'innesto. Progredire nella rotazione esterna senza forzare il fine corsa. Evitare carichi pesanti e contatto.

04

Forza avanzata e sport

MESI 3-6+

Obiettivo: recuperare resistenza, potenza e gesti specifici con stabilità e controllo in ogni posizione.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Forza cuffia, scapola e catena cinetica	2-3 / sett.
Appoggio progressivo e controllo dinamico	su criteri
Gesti sopra la testa / lanci	graduali
Allenamento senza contatto, poi contatto	su test e via libera

Sport di contatto e attività di lancio in genere non prima di 5-6 mesi, previa conferma clinica della guarigione ossea, forza e test funzionali adeguati. Tempi più lunghi se necessari.

Criteri e monitoraggio

Progressione se dolore controllato, ROM senza apprensione, buona qualità del movimento e forza crescente senza peggioramento nelle 24 ore successive.

Instabilità, perdita improvvisa di forza, dolore crescente, febbre o secrezione della ferita richiedono rivalutazione.

Data: _____ Fisioterapista: _____

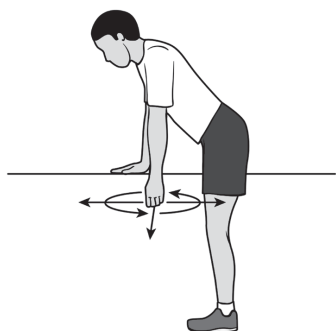
SCHEDA DI LAVORO FISIOTERAPICO

ESEMPI ILLUSTRATI | RISPETTARE LE FASI E I LIMITI PRESCRITTI

Le illustrazioni mostrano gli esercizi; la rotazione esterna e i carichi seguono i limiti individuali indicati dal chirurgo.

FASE 1

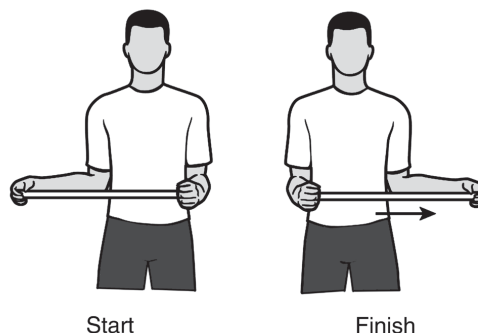
Pendolo delicato



Tronco in movimento; braccio rilassato.

FASE 2 - SE AUTORIZZATO

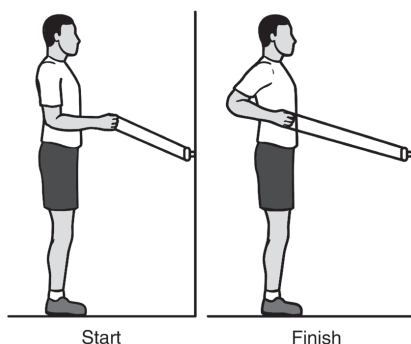
Rotazione assistita



Rispettare il limite di rotazione esterna.

FASE 3

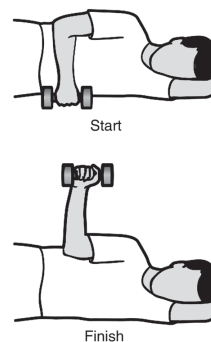
Rematore con elastico



Carico leggero e scapola controllata.

FASE 3-4

Rotazione sul fianco



Aggiungere resistenza solo se autorizzato.

Illustrazioni: © American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS).

Fonti: The Arm Doc, Latarjet Rehabilitation Protocol (2026); Royal Berkshire NHS, Exercises Following Latarjet Repair; IJSPT 2021. Illustrazioni AAOS 2017.