

CUFFIA DEI ROTATORI | TERAPIA CONSERVATIVA

MOBILITÀ INIZIALE

Tendinopatia della cuffia dei rotatori non operata. Programma progressivo da adattare alla valutazione clinica e alla risposta individuale.

GESTIONE DEL CARICO

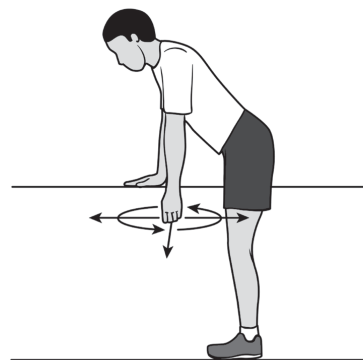
Mantenere le attività tollerate e ridurre temporaneamente i gesti ripetuti sopra la testa che provocano dolore. Un fastidio lieve durante l'esercizio è accettabile se torna al livello abituale entro il giorno successivo.

01

Pendolo della spalla

Con una mano appoggiata al tavolo, lasciare rilassato l'altro braccio. Muoverlo delicatamente avanti e indietro, lateralmente e in piccoli cerchi.

2 serie · 10 movimenti per direzione · quasi ogni giorno



02

Allungamento trasversale

Portare un braccio davanti al petto e accompagnarlo con l'altra mano, afferrandolo sopra il gomito. Non comprimere direttamente il gomito.

3-4 ripetizioni · 20-30 secondi · per lato



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

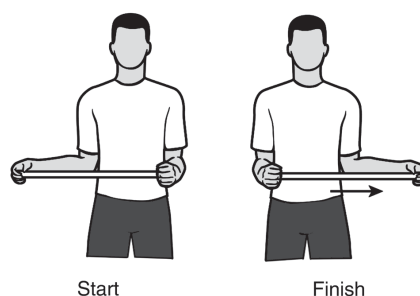
CUFFIA DEI ROTATORI | TERAPIA CONSERVATIVA

MOBILITÀ E FORZA

La mobilità deve restare confortevole. Avviare il rinforzo con bassa resistenza, mantenendo il gomito vicino al fianco.

03 Rotazione esterna assistita

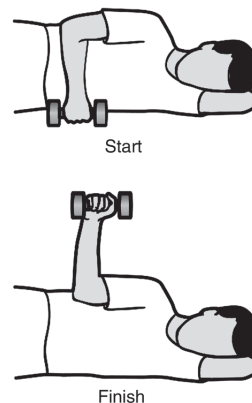
Con un bastone tenuto davanti al corpo e il gomito vicino al fianco, spingere delicatamente la mano verso l'esterno con il braccio sano. Non ruotare il busto.



3-4 ripetizioni · 20-30 secondi · per lato

04 Rotazione esterna sul fianco

Sdraiarsi sul lato opposto; gomito del braccio da trattare a 90° e appoggiato al fianco. Sollevare lentamente la mano verso l'alto e abbassarla con controllo. Iniziare senza peso.



2-3 serie · 8-12 ripetizioni · 3 giorni/settimana

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

CUFFIA DEI ROTATORI | TERAPIA CONSERVATIVA

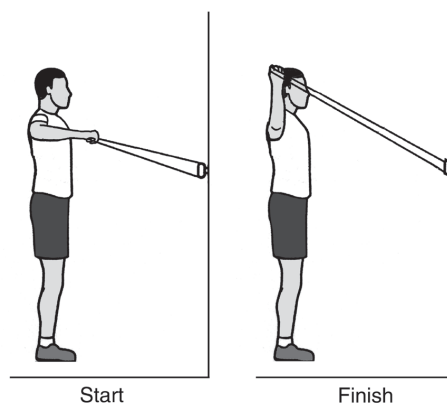
RINFORZO CON ELASTICO

Aumentare la resistenza solo quando tutte le ripetizioni sono eseguite con buona tecnica e senza peggioramento persistente.

05 Rotazione esterna a 90° con elastico

Con gomito all'altezza della spalla e piegato a 90°, ruotare la mano verso l'alto contro l'elastico. Tornare lentamente, mantenendo gomito e spalla allineati. Esercizio avanzato.

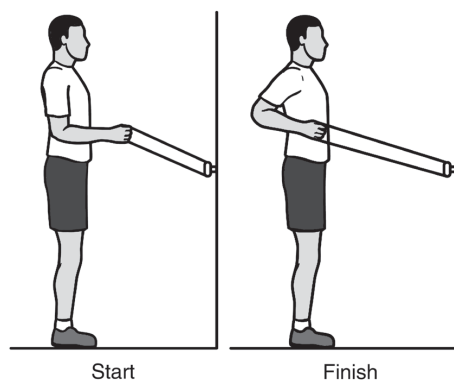
2-3 serie · 8-12 ripetizioni · 3 giorni/settimana



06 Rematore con elastico

Con il braccio davanti al corpo e l'elastico fissato a un punto stabile, tirare il gomito all'indietro. Avvicinare le scapole senza sollevare le spalle.

2-3 serie · 8-12 ripetizioni · 3 giorni/settimana



CUFFIA DEI ROTATORI | TERAPIA CONSERVATIVA

CONTROLLO SCAPOLARE E PROGRESSIONE

07 Retrazione scapolare prona

A pancia in giù, lasciare il braccio fuori dal bordo di un lettino. Con gomito disteso, sollevare lentamente il braccio avvicinando la scapola alla colonna, poi tornare. Iniziare senza peso.

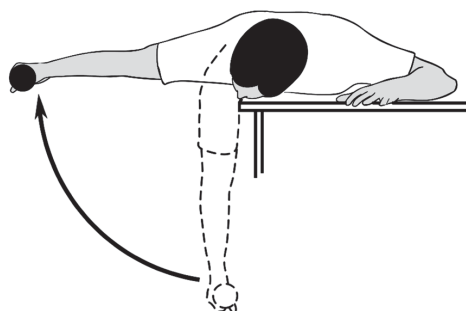
2 serie · 8-10 ripetizioni · 3 giorni/settimana



08 Abduzione orizzontale prona

A pancia in giù, con il braccio fuori dal bordo, sollevare lateralmente il braccio teso fino al livello confortevole e abbassarlo lentamente. Iniziare senza peso.

2-3 serie · 8-12 ripetizioni · 3 giorni/settimana



PROGRESSIONE E RIVALUTAZIONE

Riprendere gradualmente i gesti sopra la testa e i carichi funzionali. Aumentare il lavoro se non compare un peggioramento persistente il giorno dopo. Rivalutare in caso di marcata perdita di forza dopo trauma, dolore notturno crescente o mancato progresso dopo 6-12 settimane.

Fonti e illustrazioni

© AAOS, Rotator Cuff and Shoulder Conditioning Program (2017), orthoinfo.org/globalassets/pdfs/2017-rehab_shoulder.pdf; JOSPT Clinical Practice Guideline, 2025.