



Milano ___/___/_____

Il/La Sig./ra _____

nato/a il ___ / ___ / ___ è stato/a sottoposto/a presso questo Istituto ad intervento

chirurgico di _____

il ___/___/_____.

Il/La paziente presenta deficit al muscolo gran dentato _____ e dovrà quindi effettuare un ciclo di riabilitazione mirato a mantenere l'articolarietà dell'arto superiore e al recupero della tonicità del muscolo gran dentato attraverso esercizi di rinforzo specifici, eseguiti con assistenza di un fisioterapista, secondo il protocollo allegato a questo foglio.

Rimango a disposizione per risolvere eventuali dubbi.

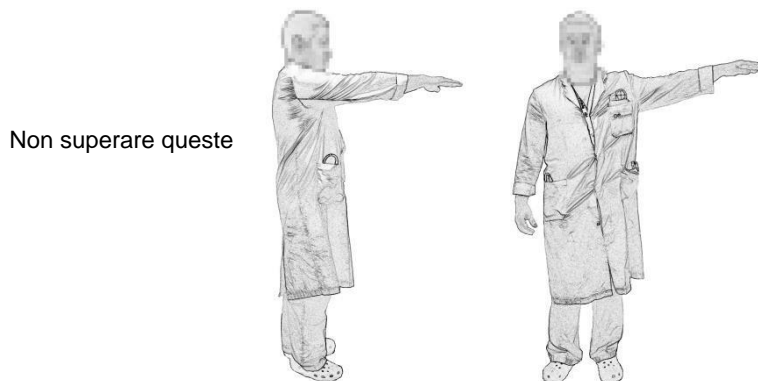
Fisioterapista

Esercizi per il Recupero Motorio del muscolo Gran Dentato

Il deficit motorio del muscolo gran dentato è una sequela possibile dopo intervento chirurgico ascellare, toracico o ricostruzione del seno con protesi o espansore.

È consigliato eseguire i seguenti esercizi con la supervisione di un fisioterapista. Il deficit nella quasi totalità dei pazienti è transitorio e si risolve in circa 6 mesi.

Per evitare di sforzare eccessivamente la muscolatura accessoria, nel periodo di durata del deficit muscolare e fino a quando ritenuto opportuno dal vostro fisioterapista, è consigliato non superare i 90° di abduzione e flessione, quindi non portare la mano oltre il piano della spalla.



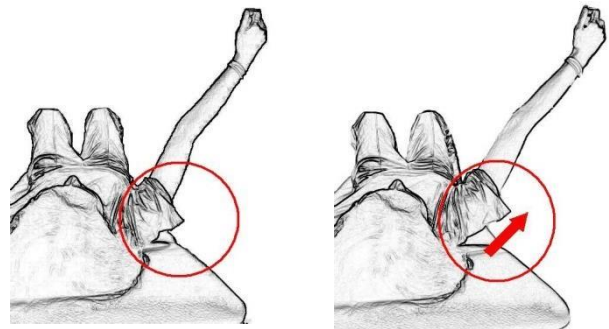
Gli esercizi qui in seguito sono indicati per recuperare il prima possibile la forza e funzionalità del muscolo gran dentato, si consiglia di eseguirli con la supervisione di un fisioterapista. Gli esercizi possono essere modificati dal fisioterapista in base al bisogno del paziente.

Esercizio da eseguire nel primo mese

Elevazione del braccio a 45° di abduzione.

Da posizione supina, portare il braccio aperto in alto con il gomito teso, allungare il braccio protendendo la spalla come per cercare di raggiungere un oggetto poco più distante dalle dita.

Eseguire 2 serie di 5 ripetizioni ognuna,
1 volta al giorno dopo gli esercizi di mobilizzazione.



Esercizi da eseguire dopo il primo mese dall'intervento, salvo diversa indicazione medica

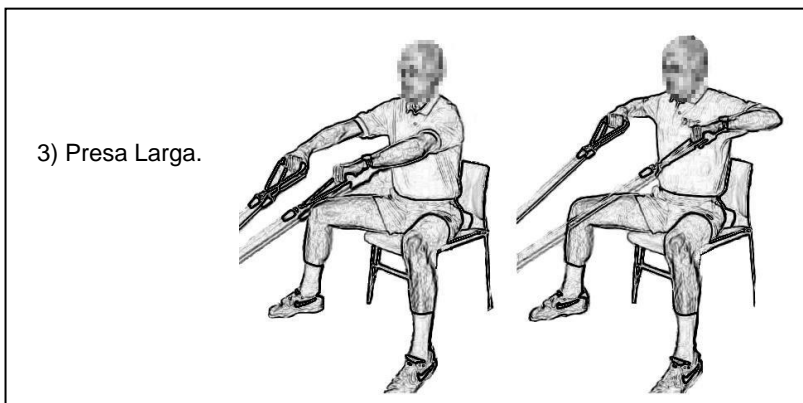
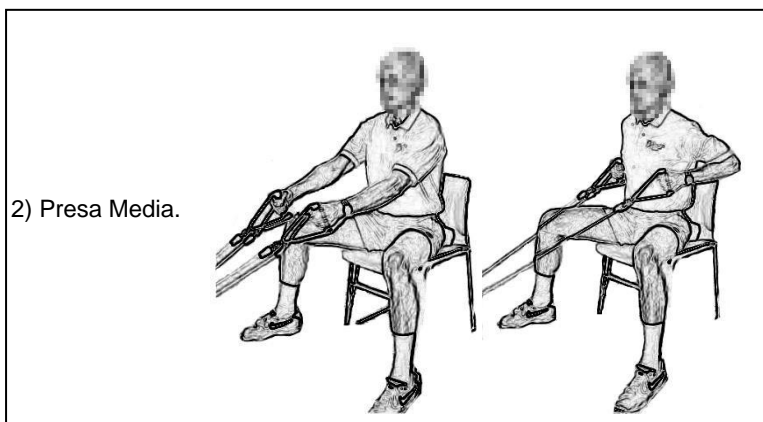
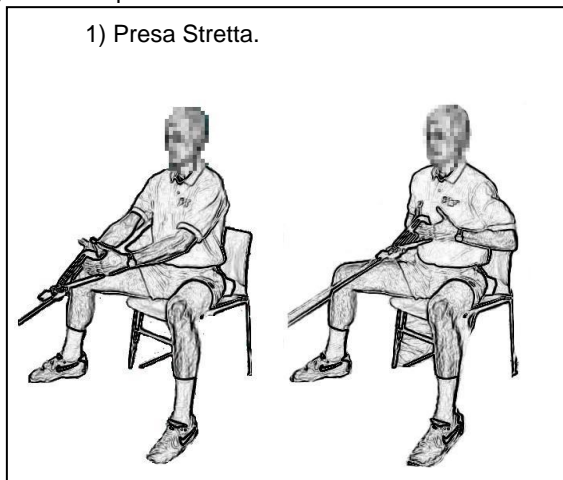
Si consiglia di eseguire gli esercizi spiegati qui in seguito

- 2 volte alla settimana per 6 settimane.
Eseguite ogni esercizio per 2 serie dove ogni serie è costituita da un numero variabile di ripetizioni fino a un massimo di 10. Utilizzate la fascia elastica che conferisca minore resistenza e sia la più sottile (normalmente tali fasce hanno il colore più chiaro, consigliamo di chiedere informazioni al rivenditore).
- 3 volte alla settimana passate le 6 settimane.
Eseguite ogni esercizio per 3 serie dove ogni serie è costituita da un numero variabile di ripetizioni fino a un massimo di 10. Quando sarete in grado di eseguire 3 serie da 10 ripetizioni per ogni movimento, potrete aumentare il carico di lavoro utilizzando un elastico più duro secondo le indicazioni del fisioterapista che vi segue.

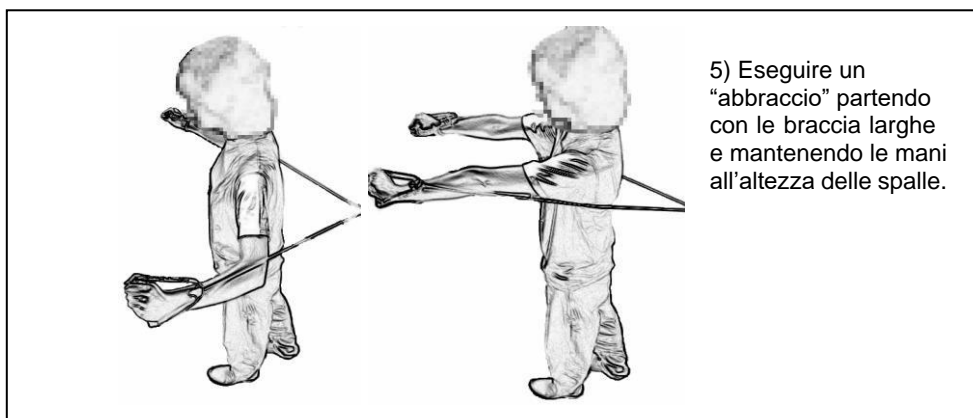
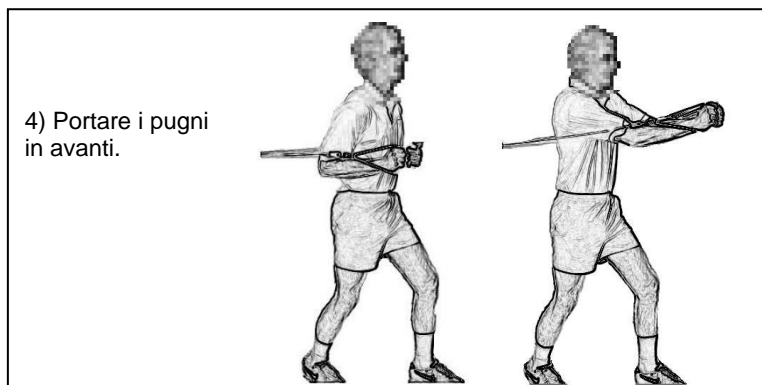
Gli esercizi sono indicati per recuperare il prima possibile la forza e funzionalità del muscolo.

Esercizi da "vogatore" da eseguire in posizione seduta.

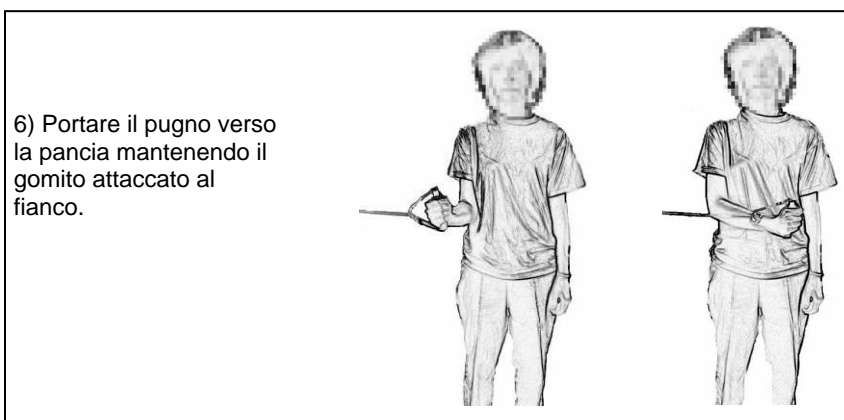
Attaccare un elastico in un punto di fronte a voi ad altezza circa del bacino, prendete un capo di elastico con ogni mano ed eseguite gli esercizi qui sotto elencati



Posizionare l'elastico in un punto all'incirca all'altezza delle vostre spalle, poi voltatevi prendendo i capi dell'elastico con entrambe le mani.



Posizionare l'elastico in un punto all'altezza del vostro fianco, mettersi con il fianco dal lato operato rivolto verso l'elastico, prendendone un capo con la mano dal lato operato



Con l'elastico sempre posizionato in un punto all'altezza del vostro fianco, mettersi con il fianco dal lato *non* operato rivolto verso l'elastico, prendendone un capo con la mano dal lato operato.

