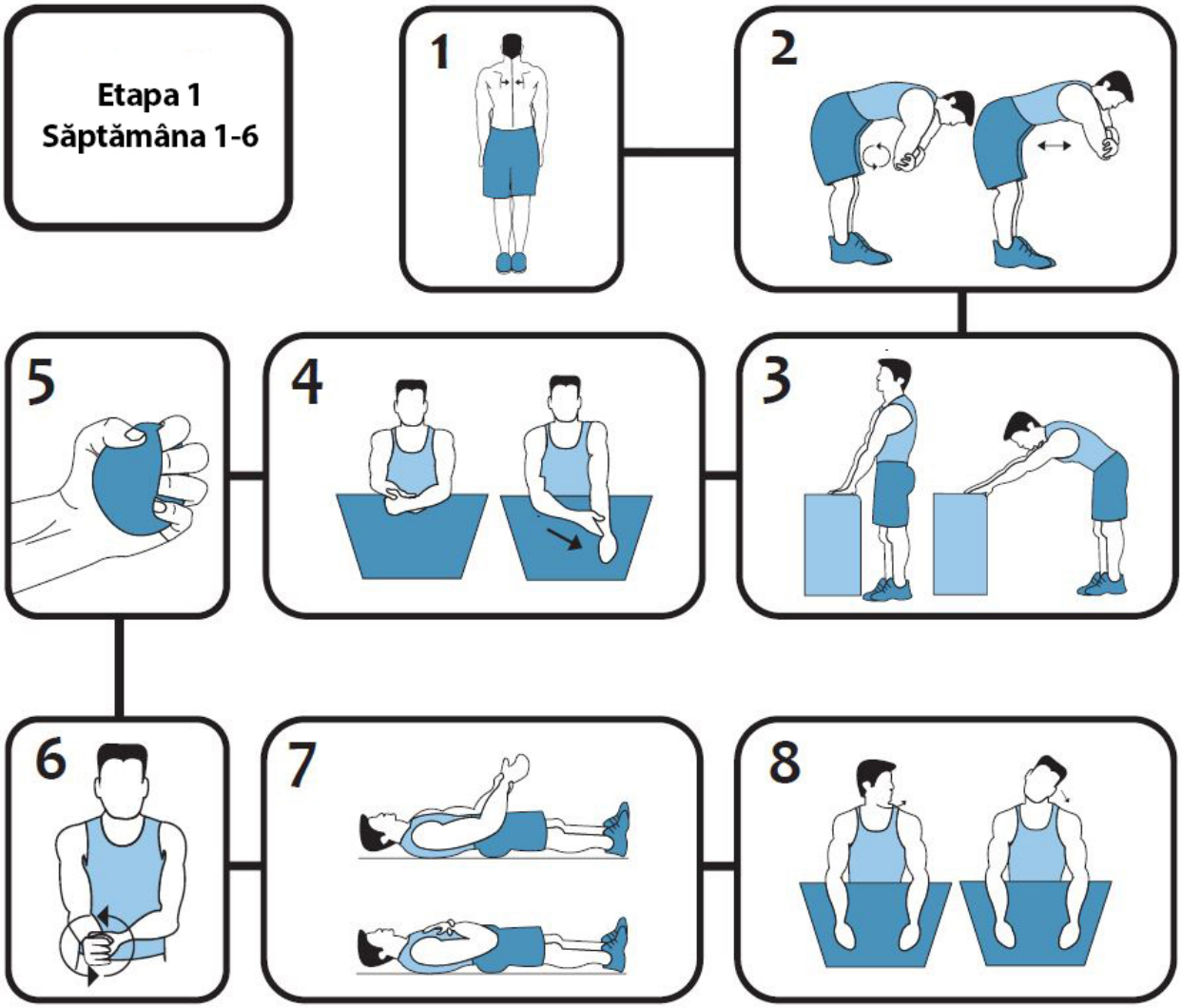
PROTOCOL DE RECUPERARE DUPĂ REPARAREA ARTROSCOPICĂ A COAFEI DE ROTATORI.

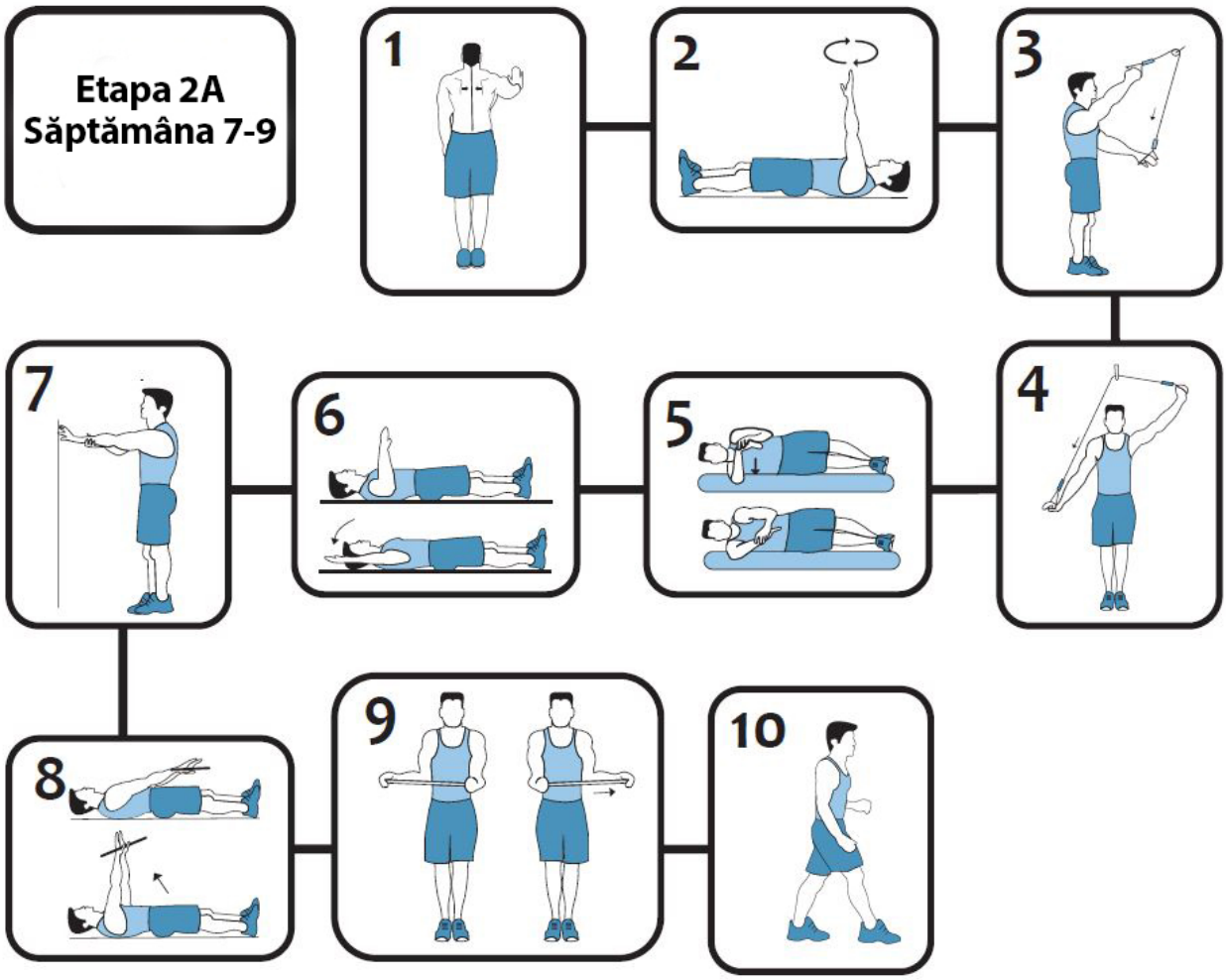
ORTHOTEAM
ORTOPEDIE CLUJ

@orthoteamcluj @ortho_team_cluj



ETAPA 1 – SĂPTĂMÂNA 1-6

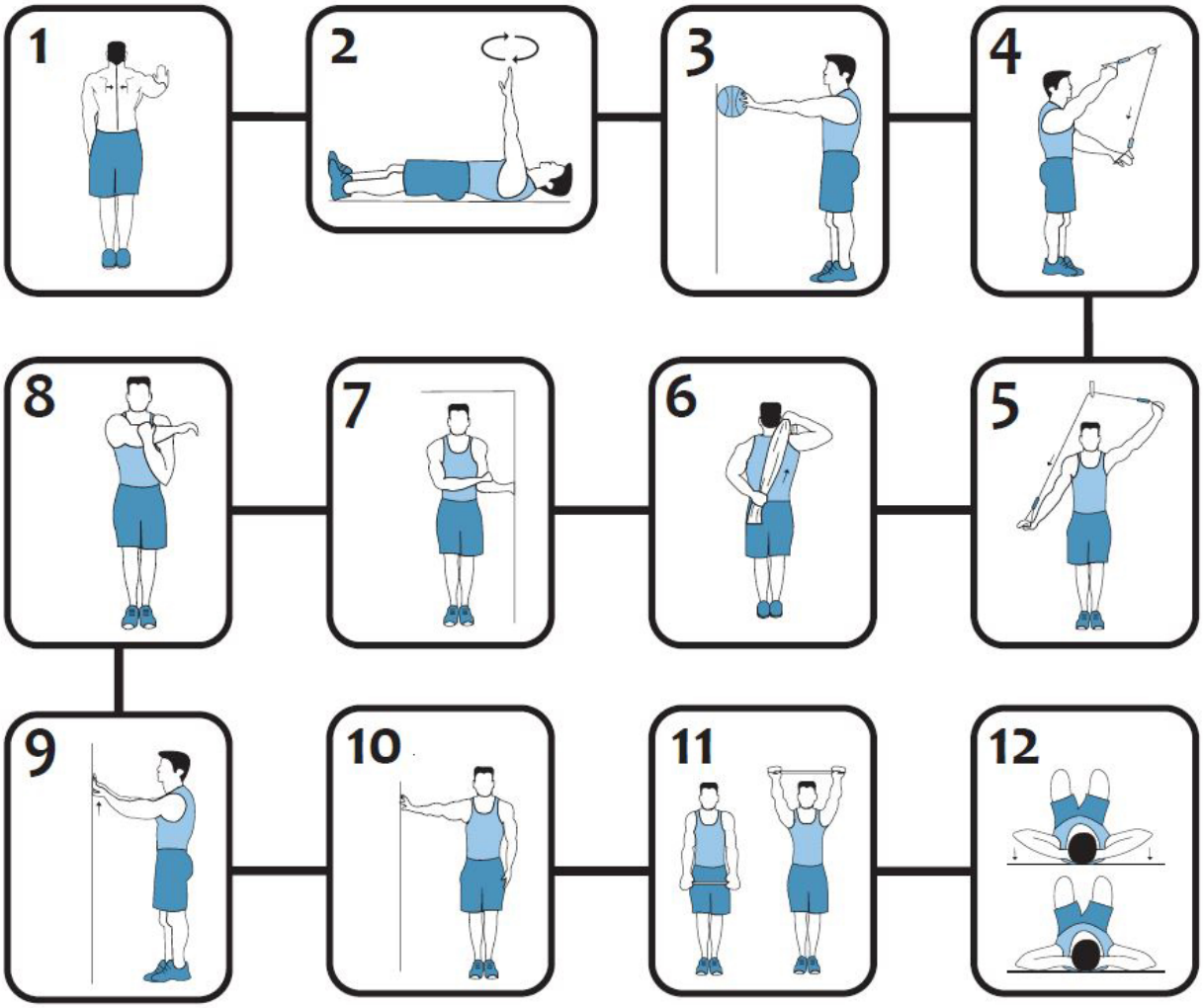
1. Exerciții scapulare
2. Exerciții pendulare
3. Flexie pasivă cu ajutorul mesei
4. Rotație externă pasivă
5. Mingea antistres
6. Exrciții active încheietură mâinii
7. Exerciții active cot (flexie-extensie)
8. Întinderea gâtului



ETAPA 2A – SĂPTĂMÂNA 7-9

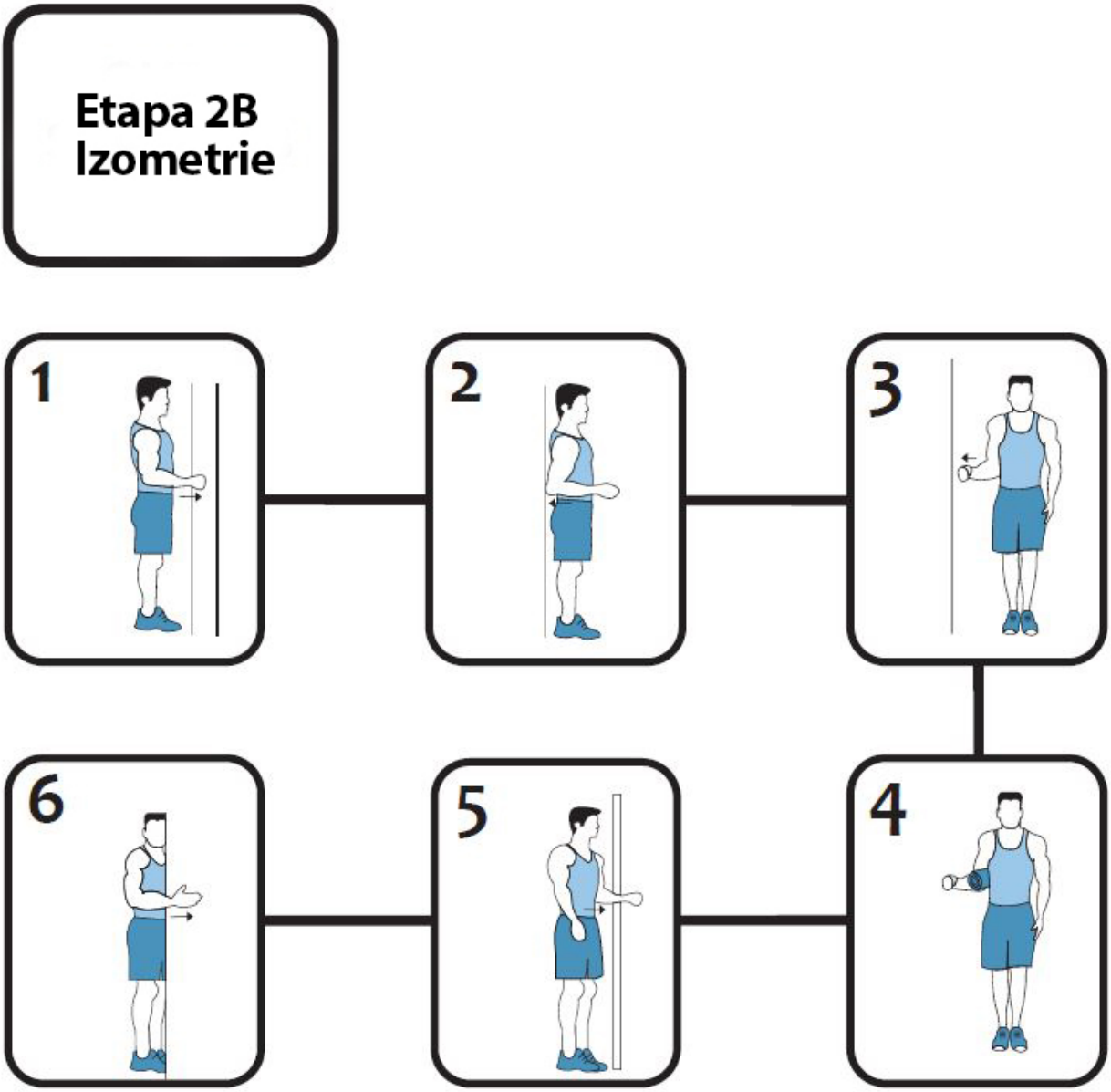
1. Împingeri la perete
2. Scrisul alfabetului in decubit dorsal
3. Exerciții de flexie-extensie (benzi elastice)
4. Exercitii de abductie-adductie (benzi elastice)
5. Rotație internă în decubit lateral
6. Rotație externă în decubit lateral
7. Urcări cu degete la perete (asistat)
8. Flexie în decubit doral – baston
9. Rotație externă – baston
10. Plimbări

Etapa 2B
Săptămâna 10-12



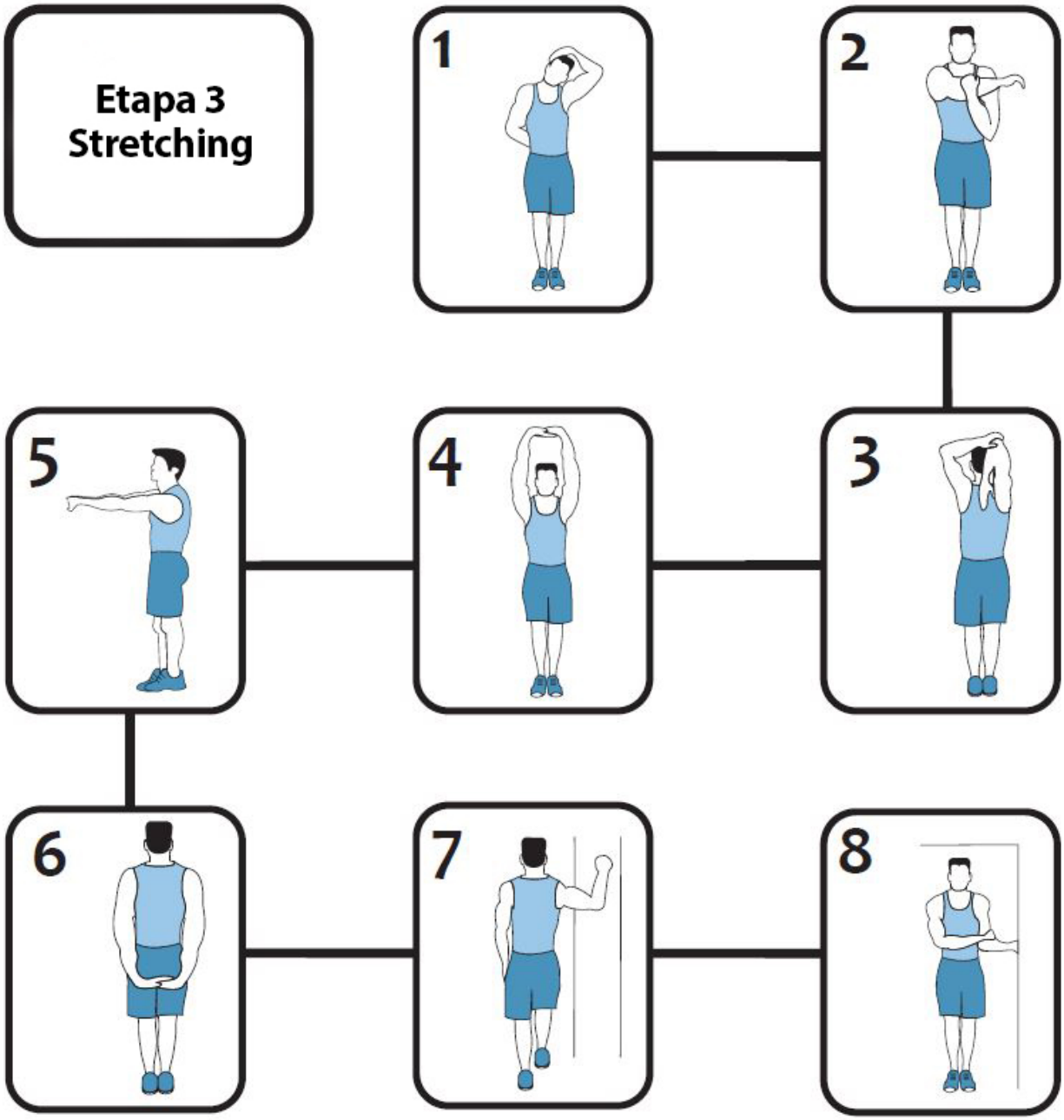
ETAPA 2B – SĂPTĂMÂNA 10-12

1. Împingeri la perete
2. Scrisul alfabetului în decubit dorsal
3. Exerciții cu mingea la perete
4. Exerciții de flexie-extensie (benzi elastice)
5. Exerciții de abducție-adducție (benzi elastice)
6. Rotație internă – întinderi
7. Rotație externă – întinderi
8. Întindere capsulă posterioară
9. Exerciții cu degete la perete pentru flexie
10. Exerciții cu degete la perete pentru abducție
11. Flexie cu baston în ortostatism
12. Exercițiu “future” pentru rotație externă



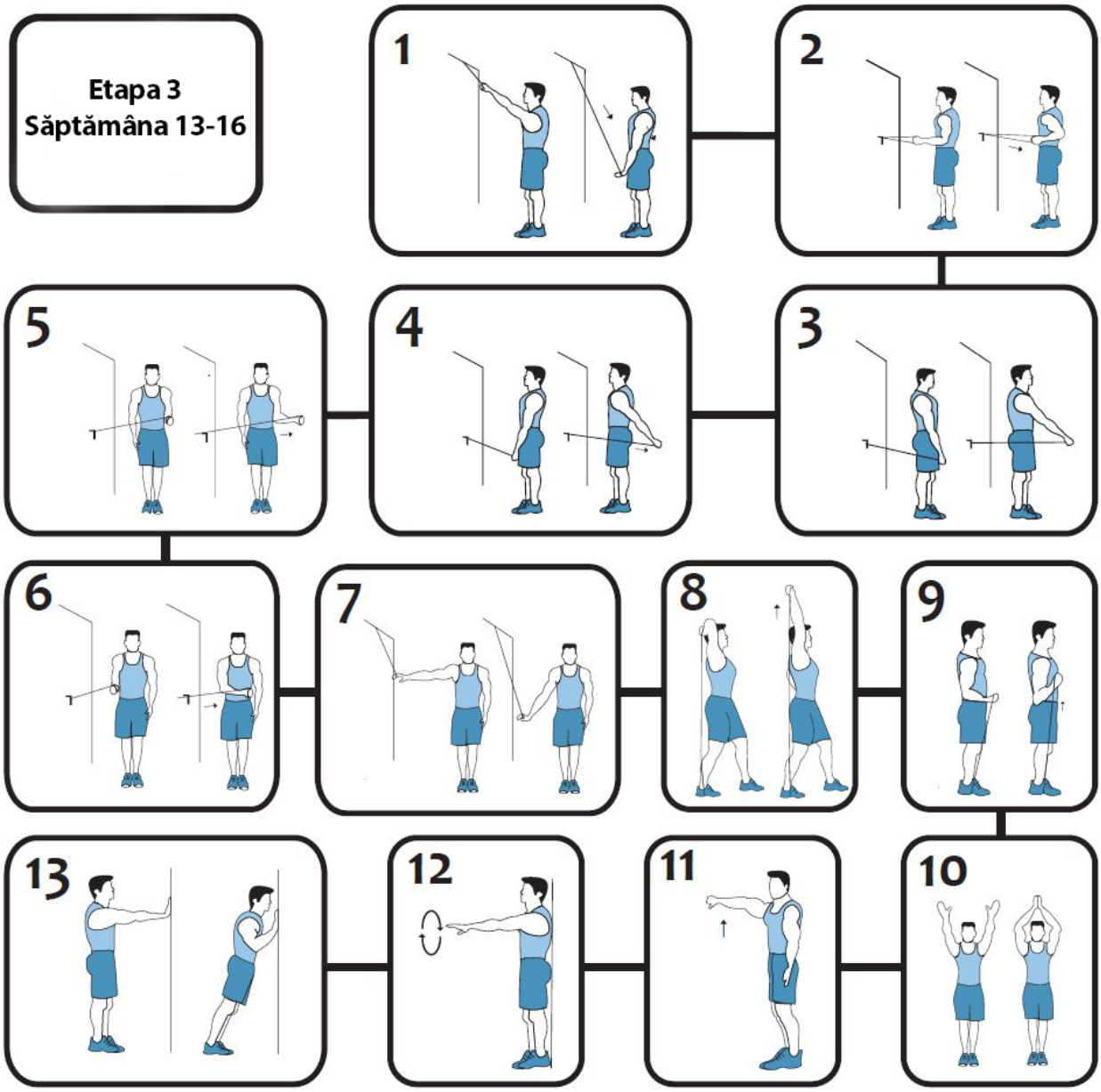
EXERCIȚII ISOMETRICE

1. Flexie
2. Extensie
3. Abducție
4. Adducție
5. Rotație externă
6. Rotație internă



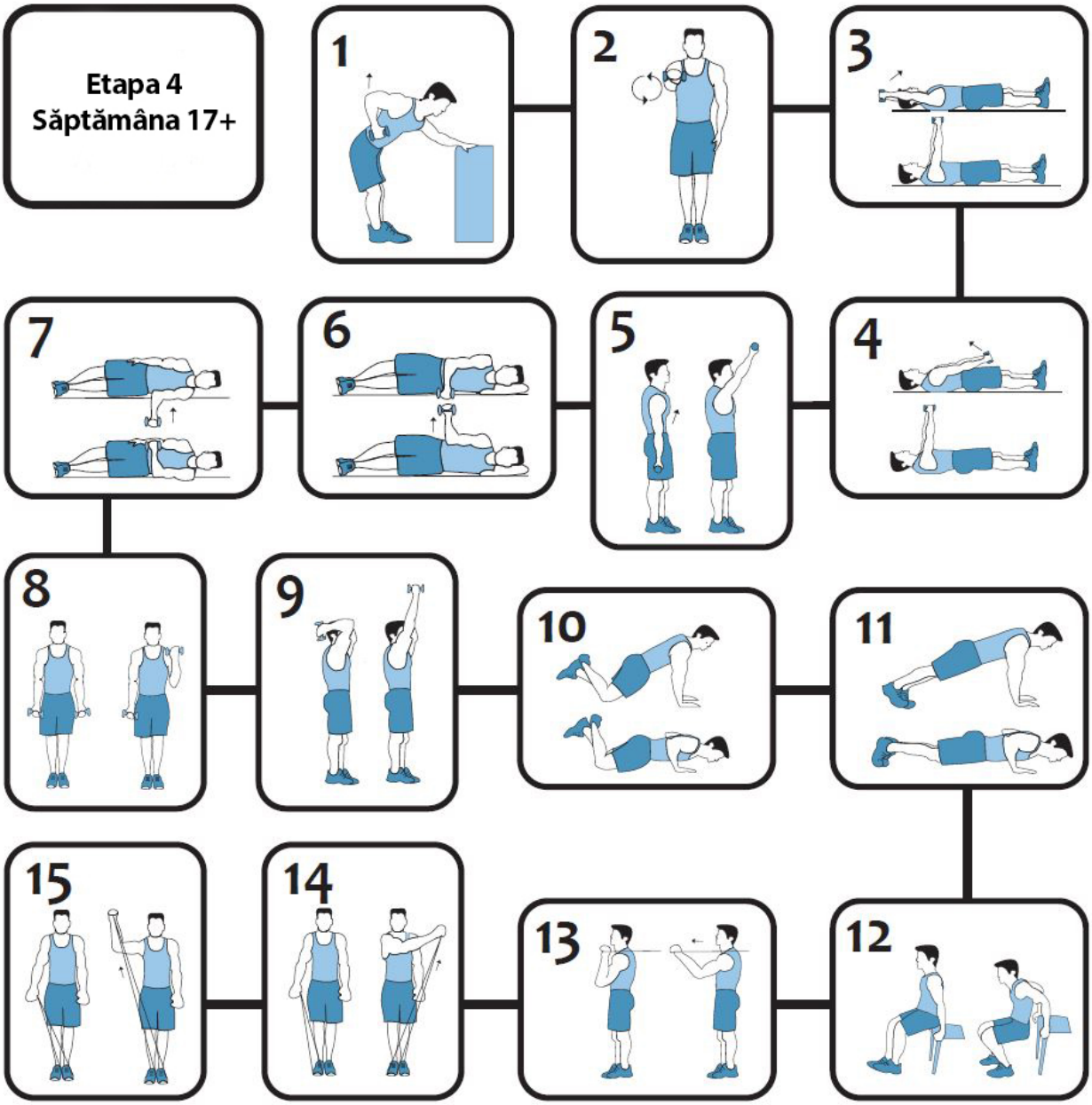
ETAPA 3 - "STRETCHING"

1. Trapez
2. Deltoid posterior/capsulă
3. Triceps
4. Latisimus dorsi
5. Romboizi
6. Pectorali
7. Semnul opririi
8. Rotație externă



ETAPA 3 - SĂPTĂMÂNA 13-16

1. Trageri în jos în ortostatism
2. Trageri la orizontală în ortostatism
3. Flexie
4. Extensie
5. Rotație externă
6. Rotație internă
7. Adducție
8. Triceps
9. Biceps
10. Aplauze peste cap
11. Flexie cu brațul rotat intern
12. Scrisul alfabetului în ortostatism
13. Flotări la perete



ETAPA 4 – SĂPT. 17+

1. Tracțiuni
2. Scrisul alfabetului în ortostatism
3. Extensie în decubit dorsal
4. Flexie în decubit dorsal
5. Flexie în ortostatism
6. Rotație externă
7. Rotație internă
8. Biceps
9. Triceps
10. Florări pe genunchi
11. Flotări clasice
12. Triceps
13. Semnul opririi cu bandă elastică
14. Deltoid
15. Deltoid