

## CONSIGLI E SUGGERIMENTI PER PAZIENTI OPERATI DI ARTROSCOPIA DELLA SPALLA

### **NEI PRIMI 15 GG. POST-OPERATORI:**

- Evitare di dormire sulla spalla operata;
- Non leggere o guardare la TV appoggiati sul braccio operato;
- Non sollevare oggetti troppo pesanti;
- Se dovete sollevare pesi e portarli vicino al vostro corpo fatelo con il gomito del braccio operato piegato e non dritto;
- Non sollevare la spalla sopra la vostra testa;
- Assumere la terapia medica prescritta.

### **DOPO IL 15° GIORNO POST-OPERATORIO:**

- Non cercare di precorrere i tempi di recupero;
- Seguire **SEMPRE** il protocollo riabilitativo indicato dal Chirurgo e d i consigli del fisioterapista;
- Non eseguire esercizi se è presente molto dolore;
- Non demoralizzarsi se durante la riabilitazione subentrano piccoli dolori o fastidi alla spalla operata;
- Rispettare gli appuntamenti con il chirurgo per i controlli clinici previsti.

