



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



TUTTO sulla SPALLA

Comprendere e gestire il dolore



Le numerose possibilità della spalla

Il 30% della popolazione mondiale soffre di limitazioni e/o dolore alle spalle.

Purtroppo, ci accorgiamo di quanto usiamo le spalle solo quando si verificano delle difficoltà nei movimenti, quando le attività più banali diventano dolorose e faticose: vestirsi e svestirsi, curare il corpo, fare la spesa, dormire.

Anche le attività durante il tempo libero non sono più semplici come una volta. Le spalle, infatti, forniscono l'impulso e l'accompagnamento per attività come lavori manuali, musica e sport.

Chi viene colpito da disturbi alla spalla

I disturbi delle spalle colpiscono tutte le fasce d'età.

Circa il 30 per cento della popolazione soffre saltuariamente di dolori alle spalle.

Gli sportivi possono esserne colpiti a ogni età a causa di un infortunio o di sport gravosi per le spalle.

Anche le attività professionali che richiedono **movimenti delle braccia all'altezza o al di sopra della testa** sono spesso causa di problemi.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



© nd3000, iStock

Naturalmente, con l'avanzare dell'età, anche le spalle vengono colpite da **fenomeni di usura**. Per evitare complicazioni è necessario rivolgersi sempre a un medico in caso di dolori persistenti alle spalle.



© tuncaycetin, iStock

Puoi distribuire liberamente questo ebook alle persone che secondo te potrebbero essere interessate a conoscere il Centro della Spalla Fisiotecnik® e le sue iniziative, purché non ne modifichi nessuna parte del suo contenuto.



Una anatomia meravigliosa

La spalla è una struttura complessa formata da ossa, legamenti, tendini e muscoli.

La struttura ossea della spalla è formata dalla clavicola, dall'acromion e dall'articolazione sferica tra scapola e testa dell'omero.

A differenza dell'anca, la cavità articolare (glena) della scapola è relativamente piatta.

Questo permette alla testa dell'articolazione dell'omero un'ampia libertà di movimento.

La forza delle parti molli

Le parti molli tengono unita la struttura della spalla conferendole stabilità. Insieme ai legamenti e alla capsula articolare, un gruppo di muscoli e tendini denominato cuffia dei rotatori garantisce la stabilità della testa dell'omero nella glena.

La flessibilità di questa struttura consente di eseguire movimenti in tutte le direzioni, movimenti estensivi e rotatori o combinazioni di movimenti, come quando si porta la mano dietro la testa o dietro la schiena.

Nessun'altra articolazione del corpo umano è dotata di un raggio di movimento maggiore.



© Sebastian Kaulitzki, fotolia.com

Mobilità e vulnerabilità estreme

Con una struttura così complessa, la spalla è più mobile ma allo stesso tempo più soggetta a lesioni rispetto ad altre articolazioni.

Le parti molli sono sottoposte a forti sollecitazioni.

La causa più frequente dei dolori alle spalle sono i problemi ai tendini che, insieme alle borsiti, costituiscono la gran parte dei disturbi delle spalle.

Inoltre, non sono rare le lussazioni dovute a instabilità oppure le fratture delle strutture ossee della spalla.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Identificare i problemi alle spalla

Sollevamento di pesi o tinteggiatura.

I movimenti o i carichi non consueti, proprio come i lavori al di sopra della testa, possono provocare dolori alle spalle.

Se lievi, questi dolori possono essere provvisoriamente trattati da sé.

È necessario far riposare la spalla e proteggere il punto interessato, anche con creme antidolorifiche.

Senza il parere di uno specialista, gli antidolorifici in compresse possono essere assunti solo per pochi giorni.

Consultare il medico

Bisogna rivolgersi al medico se i dolori alle spalle di lieve entità persistono per più di due settimane.

Non bisogna esitare a contattare un medico se si hanno dolori di notte o a riposo.

Contattare **subito il medico in caso di forti dolori improvvisi!**

Una precisa diagnosi è fondamentale

Solo una diagnosi chiara consente la riuscita del trattamento.

Il medico ti porrà delle domande sul tipo di dolore di cui soffrite:

- Il dolore è forte o lieve, sordo o acuto?
- Si presenta lentamente o all'improvviso?
- Quando si è presentato per la prima volta?
- È stato causato da un determinato movimento?
- Si verifica in una determinata ora del giorno?
- È stato causato da un incidente?
- Dov'è localizzato di preciso?



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Forma, forza, mobilità

Oltre al dolore, anche i cambiamenti di forma, la perdita di forza o le limitazioni nei movimenti sono segnali che possono indicare problemi.

Il medico osserverà con attenzione la tua spalla, la palperà e ti farà eseguire determinati movimenti.

La visita può essere integrata con ulteriori metodi diagnostici, la cui scelta dipende dai sintomi e dalla causa presunta.



Puoi distribuire liberamente questo ebook alle persone che secondo te potrebbero essere interessate a conoscere il Centro della Spalla Fisiotecnik® e le sue iniziative, purché non ne modifichi nessuna parte del suo contenuto.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Indagini diagnostiche

E indagini diagnostiche più utilizzate, in caso di dolori alle spalle, sono le normali **radiografie** o le **ecografie** (innocue per l'organismo ed economiche).

Le radiografie possono rivelare, oltre alle eventuali lesioni o anomalie ossee, gli accumuli di calcio, anche nei tendini.

Le ecografie rivelano lesioni ai tessuti molli, le calcificazioni, le infiammazioni e le degenerazioni. Per i tendini, le borse sinoviali, l'articolazione e le superfici ossee si può eseguire un esame dinamico, ovvero in movimento.

Il tomografo computerizzato (**TAC**) consente di ottenere immagini multistrato e spesso anche multidimensionali, per evitare ripercussioni sull'organismo, questa procedura viene utilizzata in modo molto mirato e/o solo in determinati casi.



La risonanza magnetica (abbreviata con RMN) è l'esame più preciso per visualizzare le parti molli e le articolazioni, a differenza della TAC e delle comuni radiografie, il corpo non viene esposto a radiazioni, tuttavia, questo esame è costoso e può spaventare molti pazienti perché è necessario rimanere all'interno di un «tunnel» per circa 30–45 minuti.

Se la risonanza magnetica non riesce a stabilire con precisione l'entità della lesione, è possibile esaminare l'interno dell'articolazione con una sonda (**artroscopia**), è una procedura decisamente poco invasiva che richiede l'esecuzione di piccoli tagli nonché l'inserimento di strumenti e di una mini-videocamera, contemporaneamente è possibile eseguire determinati interventi.



Tendini e borse

Spesso non sono le articolazioni a provocare i dolori alle spalle, bensì le parti molli. Nella maggior parte dei casi la causa del problema si trova nella cuffia dei rotatori. I quattro tendini, ad essa appartenenti, possono essere schiacciati e irritati, lacerati a causa dell'usura o di un infortunio oppure perfino calcificati.

È anche possibile un'inflammatione delle borse sinoviali della spalla.

Sindrome da impingement o da conflitto alla spalla

La strettoia tra l'acromion e la testa dell'omero è per lo più la causa dei problemi se le parti molli vengono schiacciate in questo punto.

Il tendine sovraspinato viene interessato molto frequentemente, spesso anche la borsa sinoviale. Questo disturbo viene causato da movimenti inconsueti, sovraccarico dei tendini, instabilità nonché calcificazioni e lacerazioni dei tendini.



Sintomi: dolore durante il sollevamento laterale del braccio con angolazione da 60 a 120° o anche di notte o a riposo, possibile riduzione della forza.

Terapia: per i disturbi acuti sono utili impacchi freddi, antidolorifici, spesso iniezioni mirate con un antinfiammatorio, poi eventuale fisioterapia.

Per i disturbi cronici può essere utile un intervento chirurgico.

La sindrome da impingement può causare infiammazioni e usura dei tendini e delle borse sinoviali. La diagnosi e il trattamento precoce interrompono questo circolo vizioso.

Lacerazioni dei tendini

I tendini possono lacerarsi a causa di infortuni o logorarsi, una lacerazione acuta dei tendini causa per lo più forti dolori e perdita di funzionalità.

A seconda del tendine, una rottura totale (le rotture parziali sono molto più frequenti) può determinare debolezza mentre si compiono determinati movimenti del braccio.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



© sinuswelle, fotolia.com

Sintomi: dolore lancinante poco dopo la lacerazione, in seguito, dolori in caso di carico, non solo alla spalla ma anche alla parte superiore del braccio, spesso anche di notte e limitazione dei movimenti con possibile perdita di forza.

Terapia: la terapia dipende dallo stato dei tendini, dall'intensità del dolore e dalle esigenze del paziente (limitazioni nella vita quotidiana, nello sport, ecc.), in caso di logoramento dei legamenti si ricorre innanzitutto ad antidolorifici, antinfiammatori e fisioterapia allo scopo di recuperare la maggiore funzionalità possibile della spalla.

Se un tendine sano si lacera a causa di un infortunio, un intervento chirurgico può evitare l'aggravamento della lesione e ripristinare la mobilità.



© Daniela Stärk, fotolia.com



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



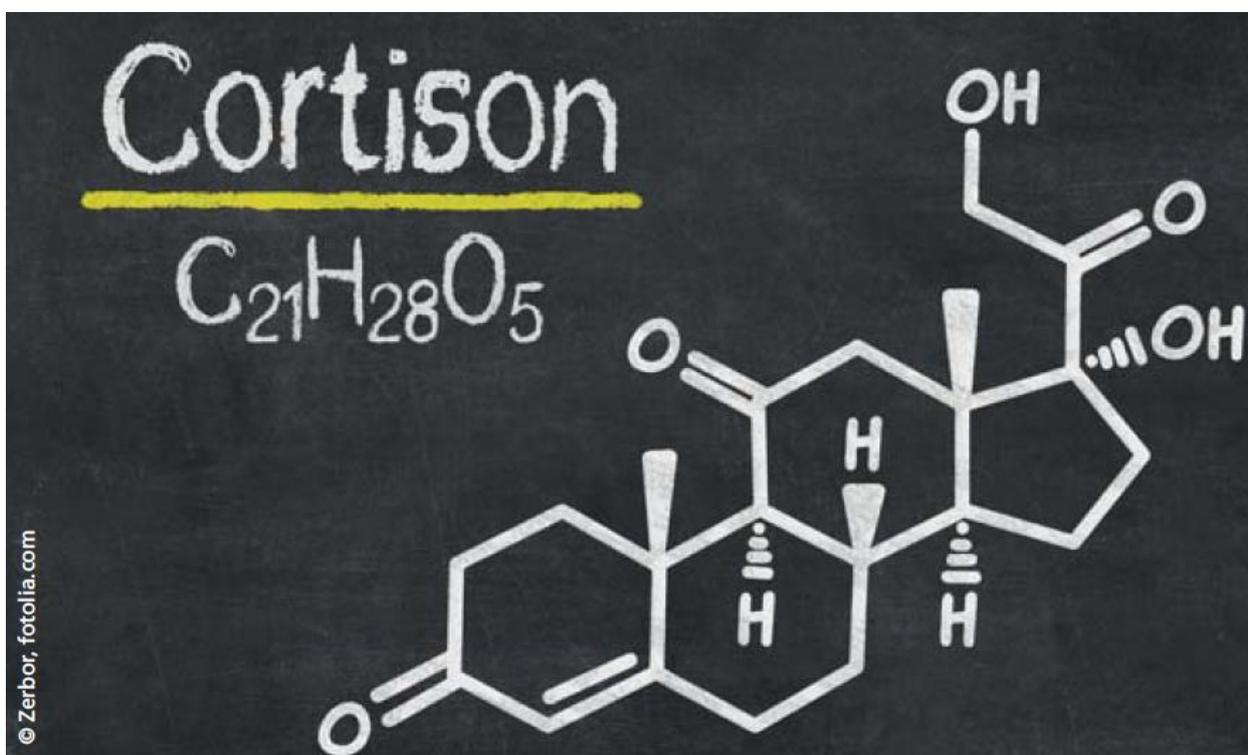
Borsite

Le borse sinoviali si infiammano spesso a causa di sollecitazioni meccaniche, come in caso di una sindrome da impingement o a causa di movimenti sopra la testa (sport da lancio, tinteggiatura, ecc.), altre cause sono le infezioni, le calcificazioni o le malattie reumatiche. Spesso i problemi ai tendini provocano l'infiammazione della borsa sinoviale adiacente, al contrario, la borsite può causare una sindrome da impingement.

Sintomi: dolore durante movimenti all'altezza delle spalle o al di sopra della testa, anche di notte, gonfiore e calore nella spalla, mobilità limitata.

Terapia: antidolorifici e impacchi freddi, con dolori forti iniezione di cortisone. Riposo! È possibile rimuovere chirurgicamente una borsa sinoviale affetta da infiammazione cronica.

Se trattate correttamente, le borsiti guariscono completamente quasi sempre.



Cortisone

Il cortisone è un ormone endogeno (prodotto dall'organismo, internamente) nonché uno dei migliori principi attivi contro le infiammazioni.

Si somministra tramite un'iniezione o infiltrazione direttamente nel punto interessato dal dolore, l'azione antidolorifica subentra di norma dopo 2-10 giorni.

Il cortisone viene utilizzato spesso per ridurre il dolore alle spalle. Tuttavia, esso non deve mai essere iniettato nei tendini, al fine di evitarne la lacerazione.

Se è già presente una lesione dei tendini, il medico valuterà i vantaggi e gli svantaggi di un'iniezione di cortisone e ne discuterà con te.

Al giorno d'oggi, il cortisone viene utilizzato in modo molto mirato e limitando al massimo il dosaggio.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Calcificazioni



© Jorleasy, iStock

La tendinosi calcifica colpisce frequentemente le donne tra i 30 e i 50 anni.
In presenza di un'insufficiente irrorazione sanguigna, le cellule morte formano accumuli di calcio nei tendini, sotto l'acromion.
Questo processo non è sempre accompagnato da dolori.

Dolore solo in alcuni casi

La tendinosi calcifica provoca dolore in caso di schiacciamento delle parti molli o quando il deposito di calcio si scioglie e si svuota nella borsa sinoviale, ciò provoca un'inflammatione con forti dolori.

Sintomi: dolore mentre si solleva il braccio, si compiono movimenti al di sopra della testa e anche durante la notte se si giace sul lato interessato.



© Jan-Otto, iStock

Puoi distribuire liberamente questo ebook alle persone che secondo te potrebbero essere interessate a conoscere il Centro della Spalla Fisiotecnik® e le sue iniziative, purché non ne modifichi nessuna parte del suo contenuto.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Terapia: la terapia dipende dalla fase della malattia. Se la tendinosi calcifica causa un'inflammatione, in genere un'iniezione di cortisone agisce rapidamente. La fisioterapia può anche prevenire una capsulite adesiva.

Se l'accumulo di calcio causa uno schiacciamento persistente, la rimozione artroscopica della calcificazione può apportare sollievo.

Al giorno d'oggi si effettua raramente il needling, ovvero la perforazione ed eventualmente il lavaggio della calcificazione tramite controllo a raggi X o a ultrasuoni.

Le calcificazioni nella spalla non sono rare, spesso vengono scoperte casualmente con una radiografia, nella maggior parte di questi casi non è necessario eseguire alcun trattamento.

Frozen shoulder (spalla congelata o capsulite adesiva): pazienza, pazienza, pazienza



In caso di frozen shoulder (capsulite adesiva), un processo infiammatorio determina l'ispessimento e successivamente il restringimento della capsula articolare.

Di conseguenza, la spalla si irrigidisce sempre di più (come se fosse congelata), limitando molto i movimenti.

Causa sconosciuta

La causa del meccanismo infiammatorio non è ancora chiara.

La capsulite adesiva può anche presentarsi dopo un intervento chirurgico o un infortunio alla spalla. Essa viene diagnosticata con particolare frequenza in persone affette da disturbi del metabolismo come diabete o problemi alla tiroide.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



L'irrigidimento delle spalle può anche sopraggiungere per cause non identificabili. La diagnosi precoce è molto importante perché consente di controllare il dolore e contrastare l'irrigidimento completo della spalla in modo non invasivo.



© Pavel Klimenko, fotolia.com

Sintomi: l'infiammazione si sviluppa nell'arco di diversi mesi.

Nella fase iniziale (da 1 settimana a diversi mesi) il dolore alla spalla è forte, soprattutto di notte.

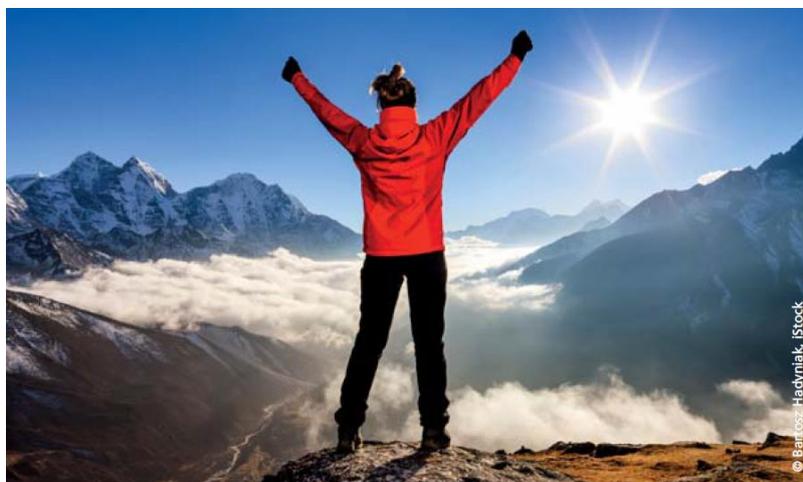
Poi i dolori diminuiscono, la spalla si irrigidisce (nell'arco di settimane o mesi) e il braccio interessato può essere ruotato o sollevato di lato con molta difficoltà.

Nella terza fase la mobilità ricompare lentamente.

In media è necessario un anno e mezzo per recuperare la piena mobilità della spalla senza disturbi.

Terapia: la terapia contro la frozen shoulder è rivolta in primo luogo a contrastare i sintomi.

Nella prima fase, oltre agli antidolorifici è spesso utile effettuare un'iniezione di cortisone nell'articolazione.



© Baross Hadyniak, iStock

Puoi distribuire liberamente questo ebook alle persone che secondo te potrebbero essere interessate a conoscere il Centro della Spalla Fisiotecnik® e le sue iniziative, purché non ne modifichi nessuna parte del suo contenuto.



Attenzione: in questa fase il riposo assoluto è importante!

La fisioterapia deve essere applicata sotto la soglia del dolore, per evitare microlesioni!

Non si deve mai forzare la spalla per farla muovere, perché potrebbero ripresentarsi i dolori e la rigidità potrebbe persistere più a lungo.

L'utilità di un intervento chirurgico in caso di frozen shoulder è controversa, esso dovrebbe essere effettuato solo se i sintomi persistono per più di due anni con forti ripercussioni sulla qualità della vita.

I pazienti affetti da frozen shoulder devono avere molta pazienza: in media un anno e mezzo.

Nella maggior parte dei casi (dall'80 al 95 per cento), la frozen shoulder si risolve spontaneamente nell'arco di questo periodo e la mobilità si ristabilisce completamente.

Lussazioni e instabilità



Se i legamenti sono molto elastici, spesso una piccola sollecitazione può causare la lussazione dell'articolazione.

Se la spalla è instabile, le articolazioni possono slogarsi a causa di un infortunio.

Ne conseguono spesso lesioni ai legamenti e alla capsula e nuove lussazioni.

Sintomi: dolore acuto, impossibilità muovere il braccio. In caso di instabilità, forti dolori mentre si compiono o si frenano movimenti rapidi.

Terapia: antidolorifici, riduzione della lussazione e immobilizzazione dell'articolazione.

Poi fisioterapia per il potenziamento muscolare.

In caso di instabilità cronica o slogatura in seguito ad una forte sollecitazione, può essere necessaria un'operazione.

Dopo una lussazione violenta, per valutare il rischio di nuovi episodi, è utile un esame approfondito, come una risonanza magnetica per valutare lo stato dei legamenti.



Traumi



© OJO_Images, iStock

Cadere sulla spalla causa spesso fratture della testa dell'omero o della clavicola. È anche possibile la lacerazione dei legamenti tra clavicola e acromion (lussazione AcromionClaveare).

In determinate circostanze, le lesioni gravi possono successivamente causare un'artrosi.

Sintomi: dolori molto forti in caso di fratture. Il braccio non può essere mosso e non si sente dolore solo se lo si mantiene lungo il corpo.

Forti dolori nel momento della lussazione AcromionClaveare, poi maggiore instabilità articolare, la clavicola sporge verso l'alto e può essere spinta verso il basso come il tasto di un pianoforte.

Terapia: antidolorifici, immobilizzazione, riposizionamento e fissazione in caso di fratture. Successivamente, fisioterapia.

Occorre un'operazione solo con fratture complesse o serie lesioni dei legamenti.

Quattro quinti di tutte le fratture, sotto la testa dell'omero e la diafisi possono essere trattate senza un'operazione.

Anche nella maggior parte dei casi di lussazioni AcromionClaveari non è necessaria un'operazione.

Fattori di origine reumatica (poco frequenti)

Oltre alle patologie delle parti molli e all'artrosi, i dolori alle spalle possono essere causati da altre malattie reumatiche, come l'artrite reumatoide, la gotta, la polimialgia reumatica o la fibromialgia. La possibilità che tu soffra di una di queste patologie è bassa.

Tuttavia, per la diagnosi il vostro medico considererà anche queste eventualità.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



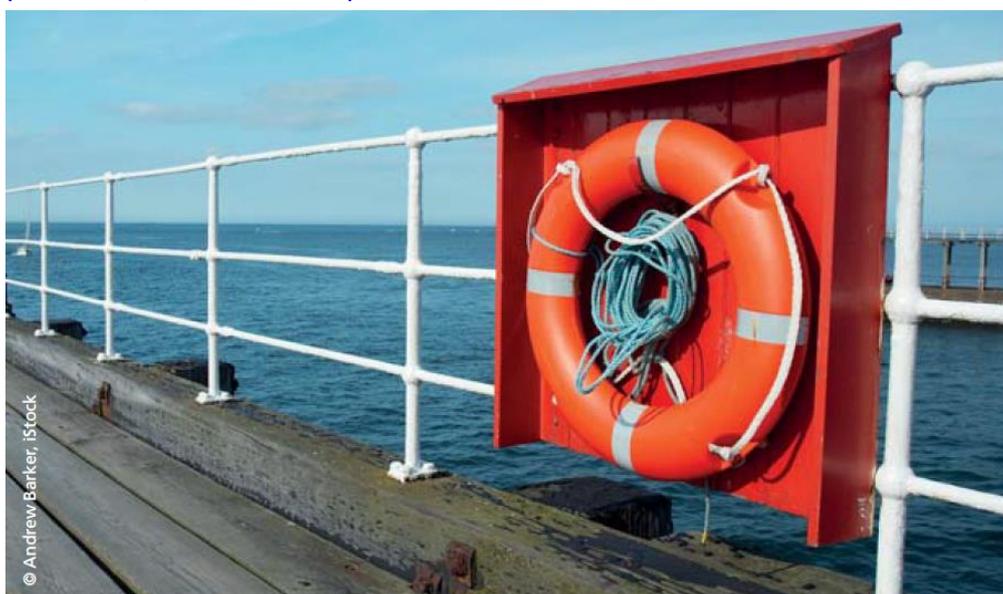
Artrosi



L'artrosi colpisce l'articolazione della spalle più raramente rispetto ad altre articolazioni. La cartilagine dell'articolazione può logorarsi per un'inflammatione cronica, una frattura della testa dell'omero o, in rari casi, per un'infezione.

Sintomi: dolori durante determinati movimenti del braccio e mentre si giace sulla spalla, i dolori si diffondono in parte al collo o alla scapola. La parte esterna della spalla risulta gonfia (artrosi dell'articolazione AcromionClaveare) e la mobilità limitata.

Terapia: antidolorifici, terapia con freddo e caldo, fisioterapia, eventuali integratori alimentari per la rigenerazione della cartilagine. Spesso un'iniezione di cortisone è molto efficace. Se il dolore e le limitazioni persistono, un intervento può aiutare.



Puoi distribuire liberamente questo ebook alle persone che secondo te potrebbero essere interessate a conoscere il Centro della Spalla Fisiotecnik® e le sue iniziative, purché non ne modifichi nessuna parte del suo contenuto.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Altre cause del dolore alle spalle

Oltre ai problemi alle vertebre cervicali o alla cistifellea (dolore alla spalla destra), i dolori alle spalle possono derivare anche da gravi condizioni mediche.

Infarto del miocardio

Se si hanno dolori alla spalla sinistra senza una causa evidente, anche con vertigini, nausea, affanno o senso di costrizione al torace, **è possibile che sia in atto un infarto miocardico**. Chiama subito il **soccorso sanitario**.

Rottura della milza

In caso di un ingrossamento patologico della milza, è sufficiente un leggero colpo all'addome per causare lesioni interne potenzialmente letali.

I sintomi di questa condizione sono: dolori all'alto ventre sinistro e alla metà sinistra del corpo che talvolta si irradiano fino alla spalla sinistra.

In presenza di una **sospetta rottura della milza**, chiama subito il **soccorso sanitario**.

Gli esperti a cui rivolgersi



Medico di famiglia

La prima persona di riferimento per i dolori alle spalle è il medico di famiglia, che formula una prima diagnosi e discute con il paziente le possibili azioni, se necessario, il paziente viene mandato da uno specialista.

Reumatologo

Il reumatologo è un medico specializzato nelle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico. Il suo settore specialistico include la maggior parte dei disturbi alle spalle (del resto la spalla è l'articolazione del corpo umano con il maggiore campo di movimento).



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Ortopedico chirurgo specialista di spalla

Gli ortopedici, specialisti di spalla, sono presenti nei migliori Centri della Spalla e sanno affrontare ogni patologia di spalla. Quando la chirurgia diviene necessaria, essa è insostituibile. Essi sapranno valutare il percorso ideale per ogni condizione (fisioterapia, farmacologia, infiltrazioni o intervento chirurgico).



© BeyzaSultanDURNA, iStock

In genere, gli interventi chirurgici vengono svolti da chirurghi o da ortopedici della spalla. Essi ricostruiscono le cuffie dei rotatori rotte, le fratture alla spalla, stabilizzano le articolazioni o inseriscono protesi.

Tecniche operatorie

La scelta della tecnica operatoria dipende dalla diagnosi e dal paziente.

Oltre agli interventi veri e propri (a cielo aperto), al giorno d'oggi si ricorre in molti casi a un'artroscopia dall'invasività minima.

A differenza degli interventi chirurgici, l'artroscopia provoca meno lesioni alla cute e alle parti molli, in genere, quindi, si hanno meno dolori post-intervento, la riabilitazione risulta facilitata e la guarigione è più rapida. In qualche circostanza, però, il chirurgo ha una visuale limitata.

Protesi

Le protesi vengono utilizzate spesso in caso di anomalie ai tendini della cuffia dei rotatori accompagnate da un'artrosi grave oppure in presenza di spalle instabili a causa di infortuni. In genere i pazienti con protesi alle spalle sono molto soddisfatti.

Tuttavia, il trattamento successivo all'operazione alla spalla richiede pazienza e cura.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Fisioterapisti

I fisioterapisti aiutano a riabilitare la spalla attraverso esercizi e misure fisiche (termoterapia, ultrasuoni, laser, campi magnetici, onde elettromagnetiche, impulsi a vibrazione, elettroterapia, metodi e tecniche specifiche dei Centri della Spalla). Una buona fisioterapia dopo un intervento chirurgico è fondamentale per garantirne il successo.



Fitness per le spalle



Puoi distribuire liberamente questo ebook alle persone che secondo te potrebbero essere interessate a conoscere il Centro della Spalla Fisiotecnik® e le sue iniziative, purché non ne modifichi nessuna parte del suo contenuto.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

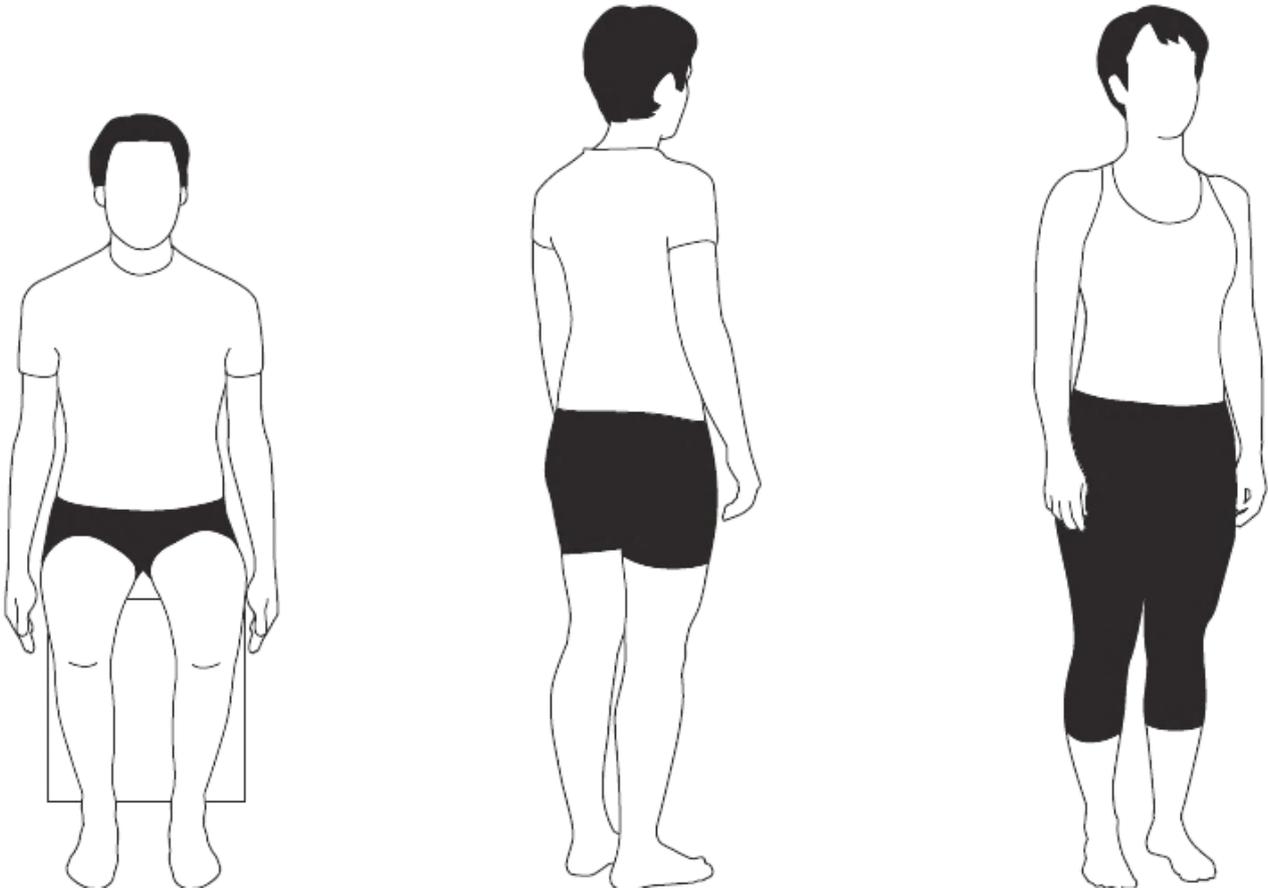
Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Alle spalle piace il movimento, ma non il dolore. Questa regola è un pilastro nei Centri della Spalla, ed è molto importante per mantenere le spalle in salute. In presenza di determinati disturbi alle spalle, infatti, il movimento forzato è controproducente nella fase iniziale. Gli esercizi seguenti sono di carattere generale e ti aiuteranno a mantenere le spalle in forma. È chiaro che, in **presenza di disturbi** occorre ricorrere ai consigli degli **esperti** dei centri specializzati. La soluzione migliore è allenarsi due o tre volte alla settimana, senza esagerare. È meglio allenarsi regolarmente per meno tempo che saltuariamente a lungo. Con il tempo, è possibile aumentare il numero delle ripetizioni degli esercizi. In caso di dubbi e chiarimenti rivolgiti ai tuoi esperti di spalla di fiducia.

1 - Postura



Obiettivo

Una postura corretta è il presupposto per poter muovere liberamente e allenare le spalle

Posizione iniziale

In piedi o seduti, piedi appoggiati a terra e divaricati alla larghezza delle anche

Esecuzione

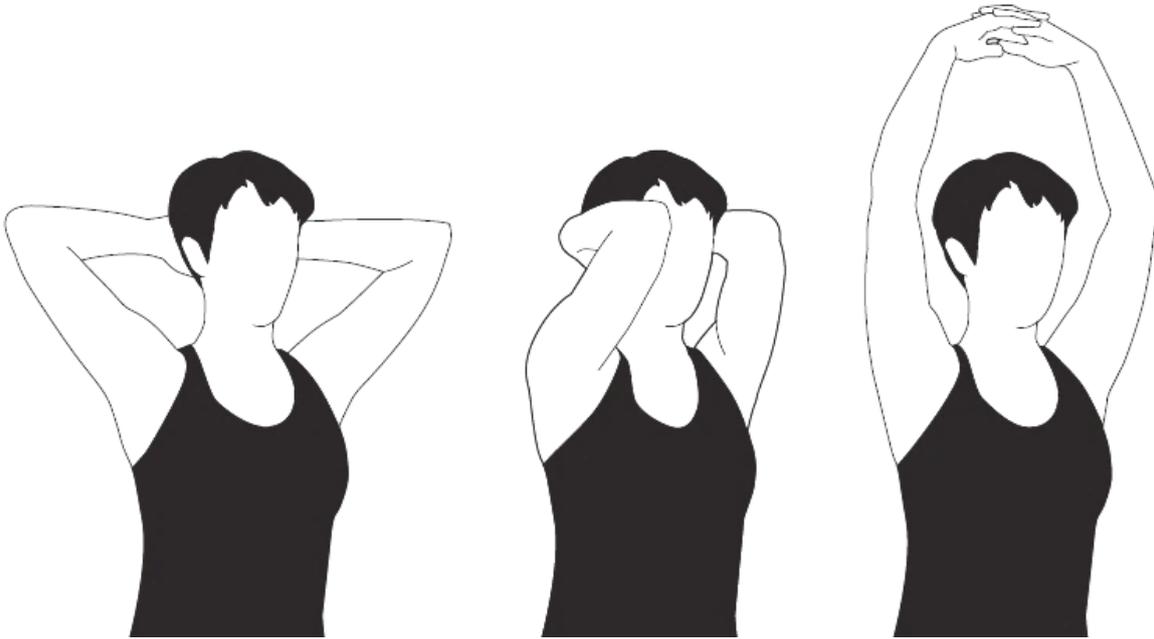
Raddrizzare la colonna vertebrale, braccia distese lungo il corpo, entrambe le spalle sono rilassate, lo sguardo è rivolto davanti a sé

Ripetizioni

Raddrizzare la schiena con la maggiore frequenza possibile



2 - Movimento



Obiettivo

Muovere entrambe le spalle

Posizione iniziale

Seduti con la schiena diritta, oppure in piedi

Esecuzione

Fai attenzione a non muovere la testa e:

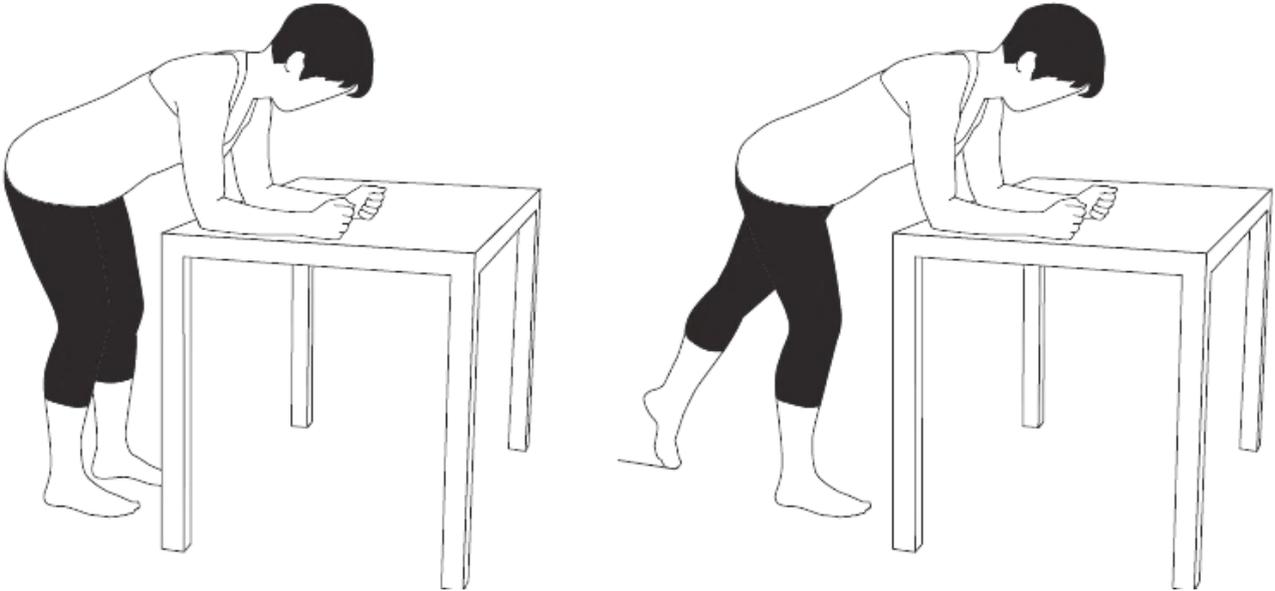
- incrocia le mani (o porta le dita a contatto tra loro)
- portale dietro la testa
- spingi contemporaneamente entrambi i gomiti verso l'esterno
- muovi entrambi i gomiti in avanti
- distendi le braccia il più possibile portando le mani verso l'alto, quindi riabbassa le mani appoggiandole sulle cosce

Ripetizioni

15



3 - Attivazione



Obiettivo

Attivazione della muscolatura di stabilizzazione della spalla e della scapola

Posizione iniziale

Posizionare parallelamente gli avambracci su un tavolo con i gomiti alla larghezza delle spalle, schiena dritta, ginocchia leggermente piegate, gambe alla larghezza delle anche

Esecuzione

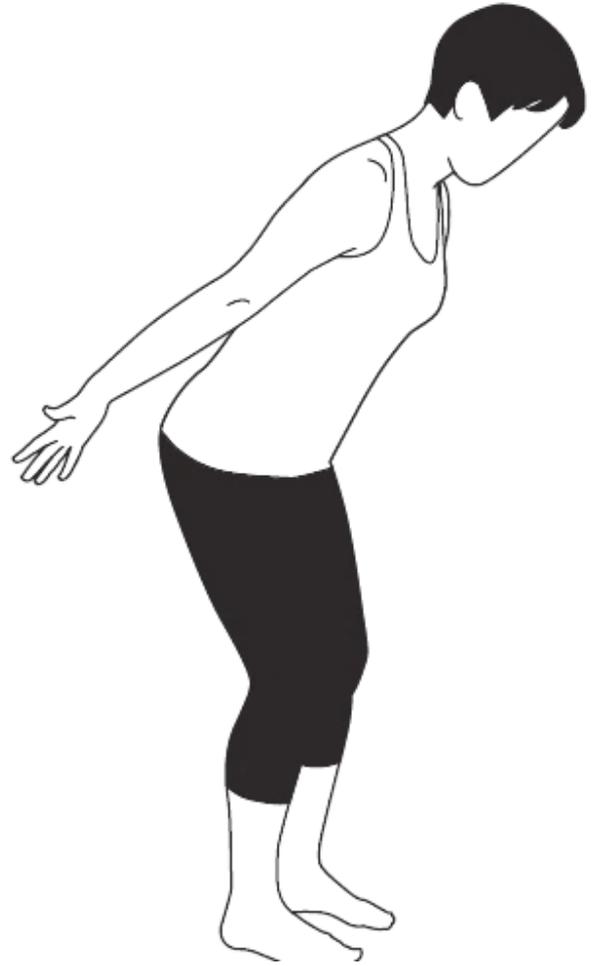
- aumentare la pressione sotto i gomiti e gli avambracci, lo sterno compie spostamenti minimi dal tavolo (= attività di appoggio)
- intensifica l'azione mantenendo l'appoggio mentre fai scivolare all'indietro la punta del piede e poi la riporti avanti
- alterna gamba destra e sinistra

Ripetizioni

- attività di appoggio per 30 secondi (5-10 ripetizioni)
- 5 spostamenti della gamba per lato



3 - Rinforzo



Obiettivo

Potenziamento

Posizione iniziale

Posizione eretta con gambe divaricate alla larghezza delle anche, ginocchia piegate, busto piegato in avanti a 45°, braccia distese verso il pavimento, pollici rivolti verso l'esterno

Esecuzione

- muovere all'indietro le braccia mantenendole distese
- intensifica tenendo, in entrambe le mani, una bottiglia di plastica come peso aggiuntivo

Ripetizioni

15



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



PROTEGGERE le ARTICOLAZIONI



Il nostro corpo è formato da un incredibile numero di articolazioni: da quelle minuscole delle dita dei piedi a quelle delle anche (molto più grandi), a quelle che regolano i movimenti delle spalle, fino alle mascelle.

Anche la colonna vertebrale è composta da numerose articolazioni.

La loro forma può essere alquanto diversa, ad esempio sferica, come nelle spalle e nelle anche, o a cerniera, come nel gomito e nelle ginocchia.

Un'articolazione semplice è costituita da due ossa collegate tra loro da una capsula, legamenti, muscoli e tendini.

Le articolazioni ci permettono di flettere le dita, di piegare le anche, di allungare il braccio o di aprire la bocca.

Assolutamente fondamentali sono anche:

- la cartilagine (che riveste le estremità delle ossa)
- il liquido sinoviale

Puoi distribuire liberamente questo ebook alle persone che secondo te potrebbero essere interessate a conoscere il Centro della Spalla Fisiotecnik® e le sue iniziative, purché non ne modifichi nessuna parte del suo contenuto.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



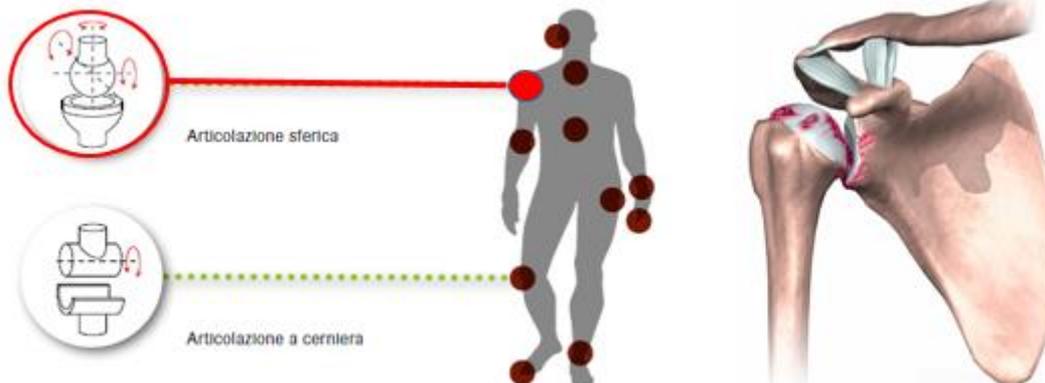
Essi permettono all'articolazione di scorrere perfettamente, come un ingranaggio ben oliato. In condizioni di riposo il liquido sinoviale si addensa, solo con il movimento torna a farsi più morbido e fluido svolgendo così la sua funzione.

L'articolazione è stabilizzata dai legamenti, comandata dai nervi, irrorata dai vasi e attivata dai muscoli.

Quanto più forti sono i muscoli, tanto più stabile e quindi protetta è un'articolazione.

Anche le articolazioni invecchiano, proprio come noi. Tuttavia, esistono alcuni accorgimenti che possiamo mettere in pratica già in giovane età per farle funzionare a lungo senza problemi.

Talvolta sono le malattie reumatiche a danneggiare le articolazioni. Un processo che può essere molto doloroso e che nella maggior parte dei casi impedisce molti movimenti e attività.



Puoi distribuire liberamente questo ebook alle persone che secondo te potrebbero essere interessate a conoscere il Centro della Spalla Fisiotecnik® e le sue iniziative, purché non ne modifichi nessuna parte del suo contenuto.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



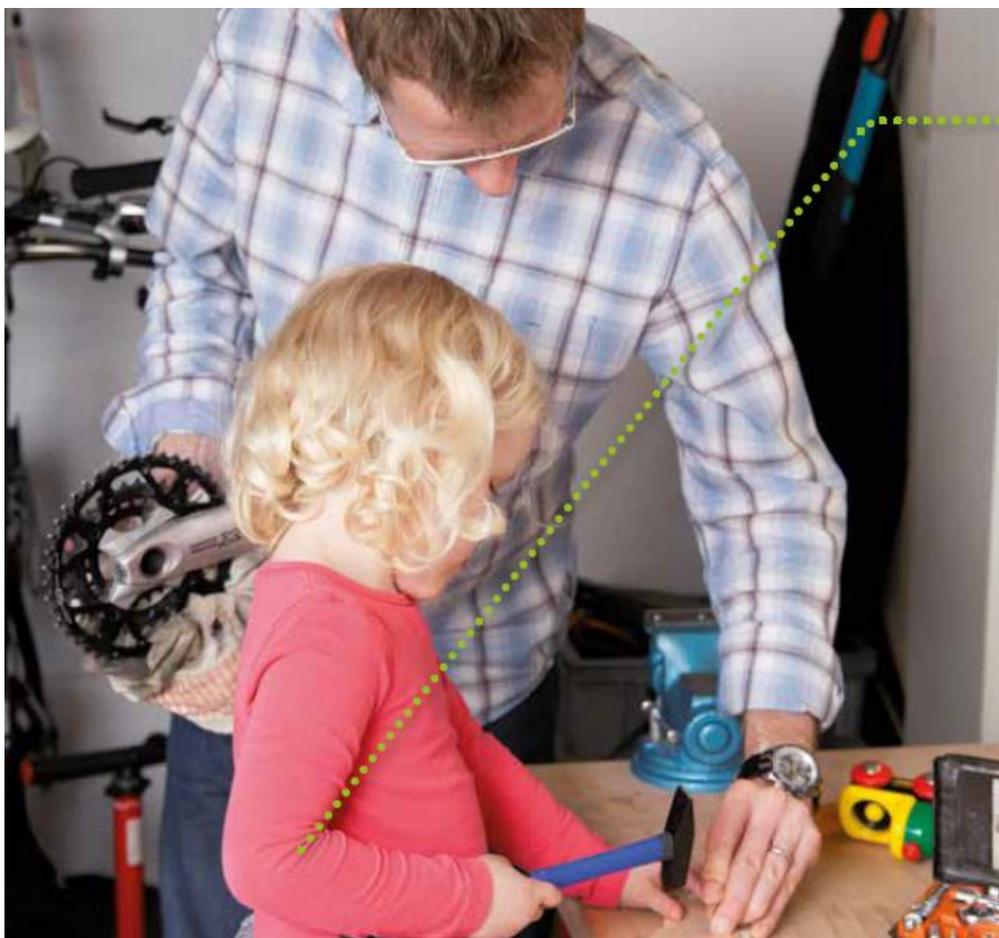
È bene consultare il medico quando le articolazioni:

- fanno male per un periodo prolungato
- sono infiammate, quindi arrossate, calde e gonfie
- sono rigide

Il tuo medico accerterà le cause di questi sintomi e discuterà con te l'opportuno programma terapeutico. Inoltre, ti spiegherà cosa puoi fare in prima persona per alleviare i disturbi. Se possibile cercherà di intervenire sulle cause e ti prescriverà misure terapeutiche per alleviare i sintomi ed evitare un peggioramento.

Suggerimenti per le articolazioni della spalla

Gomiti ad angolo retto



Regola sempre l'altezza di lavoro in modo da svolgere qualsiasi tipo di attività (scrivere, stirare, cucinare o fare bricolage) mantenendo il gomito ad angolo retto. Sia quando sei seduto che quando stai in piedi. Da seduti è più facile individuare l'altezza giusta, perché l'avambraccio può poggiare sul tavolo. Adatta tavoli, sedie e piani di lavoro alla tua corporatura e all'attività che devi svolgere. Anche quando andate in bicicletta o utilizzate i bastoni da nordic walking, regola sempre l'altezza o la lunghezza in base alle tue esigenze.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Mano e avambraccio allineati



Mentre lavori, cerca di non piegare il polso torcendolo lateralmente.

Qualsiasi attività tu stia svolgendo, la mano, il polso e l'avambraccio devono sempre trovarsi su un unico asse.

Attieniti a questo principio anche quando scrivi al PC, la mano deve risultare il naturale prolungamento della linea dell'avambraccio.

Distribuisci i carichi

Ampliando la superficie di presa di un oggetto è possibile distribuire più uniformemente il carico sulle articolazioni e risparmiare le forze. Per questo è utile utilizzare impugnature che aumentano la superficie di presa e diminuiscono lo sforzo. Utilizza utensili con superfici di presa ampie, come apribottiglie e spazzole lavapiatti speciali, oppure forbici e pinze ad apertura automatica.

Trasportare pesi

- Afferrate il peso da trasportare in modo che sia aderente al corpo, quindi avvicinalo al petto tenendo i gomiti piegati. È buona norma portare il carico sulla schiena (zaino).
- Quando trasportati la spesa, distribuisci il peso sui due lati utilizzando due borse. Oppure opta per un carrellino per la spesa.
- Utilizzate preferibilmente pentole con due manici.
- Se maneggiate oggetti pesanti, cercate sempre di appoggiarli (preferibilmente su un tappetino antiscivolo).



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Sfrutta l'effetto leva

Utilizzando una leva più lunga, per eseguire i movimenti rotatori, è possibile sfruttare l'effetto leva.

Utilizzate quindi i pratici mezzi ausiliari appositamente studiati a tale scopo, ad esempio per aprire i coperchi e i tappi delle bottiglie o per le vostre chiavi di casa.

Puoi anche modificare opportunamente le impugnature, ad esempio sostituendo i rubinetti a manopola con altri a leva.



Lascia andare le spalle

Molto frequentemente, nel nostro centro, si presentano persone con costante attivazione dei trapezi superiori, come se stessero costantemente eseguendo una qualche attività. Le spalle contratte verso l'alto sono un chiaro sintomo di tensione. Solleva consapevolmente le spalle e quindi lasciale cadere verso il basso. Inserite regolarmente questo piccolo esercizio nella tua routine quotidiana. Organizza correttamente la tua postazione di lavoro al computer.

Prova a toccare i muscoli del collo e delle spalle:

- se li senti rilassati, allora è tutto a posto
- se li senti tesi, lasciali andare

Allarga il raggio di movimento

- Amplia il tuo raggio d'azione con mezzi ausiliari quali prolunghe (manico telescopico o pinza prensile).
- Presso i Centri della Spalla, i terapeuti ti insegneranno ad allungarti, ad acquisire una maggiore mobilità e ad aggirare le tue limitazioni



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



La formula magica

La formula magica per le tue articolazioni è semplice: movimento!

Il movimento ha un effetto straordinariamente positivo sul tuo benessere, permette infatti di irrobustire il tuo organismo rendendoti più efficiente e più resistente.

Il movimento stimola l'irrorazione della muscolatura e apporta nutrimento alle articolazioni.

Il movimento potenzia inoltre la muscolatura, che a sua volta permette di controllare meglio le articolazioni e di proteggerle dagli impatti con un'adeguata azione ammortizzante.

I muscoli preservano inoltre, i legamenti e la capsula articolare da strappi e stiramenti.

Le articolazioni risultano così più stabili e protette da lesioni.

Una giusta dose di movimento è fondamentale anche per chi soffre di dolori articolari di origine reumatica.

Quando avverti dolore, tendi a evitare qualsiasi attività. Questo atteggiamento, tuttavia, non porta solamente a un indebolimento dei muscoli, ma favorisce anche l'usura delle articolazioni, che a sua volta intensifica il dolore.

Il movimento interrompe questo circolo vizioso.

Questo non significa che devi allenarti come un atleta professionista, al contrario. Uno sforzo troppo intenso sovraccarica infatti l'organismo affaticandolo eccessivamente.

È molto meglio seguire un programma di attività fisica moderata adatto alle proprie esigenze personali.

Movimenti morbidi e armoniosi

In linea di massima, noi del Centro della Spalla raccomandiamo un'attività fisica di tipo regolare, che consenta di caricare e scaricare le articolazioni in modo uniforme.

I movimenti morbidi e armoniosi a ritmo costante sono l'ideale.

Da evitare sono invece i movimenti bruschi e improvvisi, i cambi veloci di direzione e i movimenti rotatori, che comportano un carico troppo pesante per le articolazioni e un maggiore rischio di lesioni.

Particolarmente adatti sono i movimenti in acqua. Nell'acqua, meglio se riscaldata, il nostro corpo tende a galleggiare e il suo peso si riduce a un decimo, e il carico sulle articolazioni è molto ridotto. È sufficiente che il livello dell'acqua superi appena la curva delle spalle.

L'acqua calda contribuisce a distendere la muscolatura e attenuare i dolori (puoi sfruttare questo principio sotto la doccia calda).

La resistenza dell'acqua, che agisce in modo uniforme sul corpo, rappresenta inoltre un buon allenamento muscolare.

Proteggere le articolazioni

È importante evitare che le nostre articolazioni "arrugginiscano", così come irrobustire la nostra muscolatura.

Ma questo dipende anche da come ci muoviamo. Sollecitare le articolazioni in modo sbagliato significa infatti sottoporle ad uno sforzo eccessivo. E questo, con il tempo, le danneggia. Anche in presenza di una malattia come l'artrosi o l'artrite reumatoide, malposizioni e posture errate, durante le occupazioni quotidiane, possono aggravare il deterioramento della cartilagine.

Nel corso della giornata vale sempre la pena valutare con attenzione ciò che favorisce la salute delle articolazioni, prevenendone l'usura, e ciò che invece le danneggia.



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

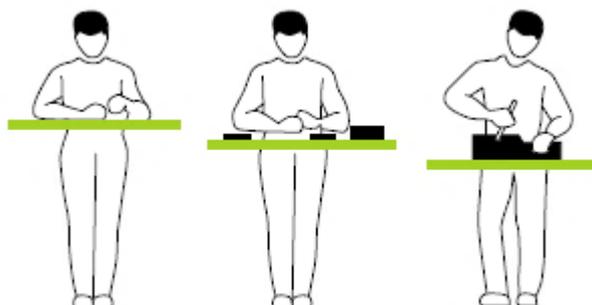
Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



Quindi, stila un elenco di tutte le tue attività giornaliere e settimanali. Suddividile in attività faticose, medie e leggere e definisci le fasi di rilassamento necessarie.

A questo punto è necessario distribuire per quanto possibile le attività che sottopongono le articolazioni a forti sollecitazioni nel corso della giornata e della settimana, in modo tale da alternarle con attività abbastanza leggere o fasi di rilassamento.



**Quando svolgi un'attività,
fai attenzione anche alle altezze!**

Precisione

Leggera

Pesante

Utilizzare gli strumenti e gli attrezzi migliori
Utilizza strumenti e attrezzi di lavoro di buona qualità.

Un coltello ben affilato richiede una pressione molto inferiore rispetto ad uno che ha perso il taglio. Utensili leggeri ma robusti affaticano meno le articolazioni di quelli pesanti.

Sono molti i settori in cui è possibile trovare fornitori di attrezzi di questo tipo, vale sicuramente la pena informarsi, troverai numerosi oggetti e ausili che ti aiuteranno a non sollecitare troppo le articolazioni della spalla.

Bando alla monotonia

Una postura scorretta è deleteria per le articolazioni. Ma anche gesti o posture (seppur corrette) protratti a lungo danneggiano le articolazioni. Possiamo affermare che la monotonia è nemica delle articolazioni. Quindi:

- non eseguire troppo a lungo lo stesso movimento
- non rimanere troppo a lungo nella stessa posizione

Cambia, fai qualcos'altro o fallo in modo diverso. Non essere monotono.

ATTENZIONE

Un trauma alla spalla può determinare conseguenze spiacevoli.

Una semplice caduta può causare danni permanenti alle articolazioni della spalla.

Preveni, fai un investimento prezioso per la tua salute e proteggiti dalle cadute.

Due terzi di tutte le cadute si verificano in casa (soprattutto in cucina, in soggiorno o in camera da Letto) oppure nelle immediate vicinanze.

Occorre saper individuare i fattori di rischio di cadute.

Molti di questi pericoli sono chiaramente riconoscibili:



**Lega svizzera
contro il reumatismo**

Centro della Spalla Fisiotecnik®

via Tono 12 35042 Este (PD) 0429 603733
via Svizzera 8 35127 Padova 049 7294413



- verifica di vederci abbastanza, di avere abbastanza luce (con o senza occhiali)
- fate in modo di disporre di una buona illuminazione, di notte lascia accesa una lampada a basso consumo energetico in bagno o in corridoio
- incolla bene i bordi dei tappeti ed elimina i cavi volanti.
- indossa calzature adeguate
- se utilizzi un deambulatore, controllate regolarmente che i gommini antiscivolo non siano consumati
- muoviti con prudenza sui pavimenti bagnati
- utilizza una scaletta per uso domestico o uno sgabello stabile e robusto, ma non salite mai su una sedia
- fai esercizi per migliorare il tuo equilibrio, in modo tale da evitare di sbilanciarti
- fate esercizi di coordinazione, la capacità di fare cose diverse contemporaneamente potenzia anche la tua reattività in caso di caduta
- le combinazioni di medicinali possono causare vertigini e compromettere la capacità di equilibrio, chiarisci questo aspetto con il tuo medico curante

Articolazioni infiammate

Articolazioni arrossate, gonfie, calde e doloranti sono il sintomo di un'infezione. Questa può dipendere da un'artrite (reumatismo infiammatorio) o da un'artrosi (usura delle articolazioni). Il tuo medico curante accerterà le cause e discuterà con te delle possibili terapie.

In caso di infiammazioni articolari gravi è consigliabile evitare sport, forti sollecitazioni e termoterapie, in modo da non alimentare ulteriormente l'infezione.

Un'attività fisica moderata è tuttavia importante, quindi può essere utile elaborare un programma di movimento studiato appositamente per voi, parlane con i terapeuti dei Centri della Spalla.



Guardati le spalle!