

"Tutto è iniziato non molto tempo fa, con un movimento banale: ho allungato il braccio per inserire la tessera magnetica ed uscire dal garage e mi è venuto un dolore molto forte alla spalla...

"Sono andato a fare una passeggiata, forse un poco più lunga del solito ed il giorno dopo mi è venuto male al ginocchio. Da allora il dolore non è andato via! Anzi, sembra progressivamente stiano diminuendo che le capacità funzionali della mia gamba."

"Da quel giorno, alcune attività sono diventate quasi impossibili: portare la mano dietro la schiena o avanti in alto, anche senza sollevare un peso. A poco a poco ho iniziato ad usare di meno il braccio. Credevo di migliorare, ma non è stato così! Anzi, sembra che l'immobilità stia peggiorando il mio problema..."

"Prima facevo le scale tutti i giorni, oggi preferisco prendere l'ascensore..."

Una problematica muscolo-scheletrica a carico di un'articolazione periferica (spalla o ginocchio), può essere causata sia alle strutture che formano l'articolazione, sia ai muscoli che muovono l'articolazione stessa.

La visita di valutazione clinica ha lo scopo di comprendere quale sia il problema e di predisporre esercizi SPECIFICI per lo SPECIFICO problema evidenziato.

Così, se il paziente ha un problema di rigidità (ad es.: periartrite scapolo omerale, spalla congelata, gonartrosi etc.), con l'esame clinico si metterà a punto un programma di esercizi passivi SPECIFICI di trattamento per le SPECIFICHE rigidità di quella parte.

Scopi: ripristinare la mobilità, abolire il dolore.

Se il problema invece è il dolore nel fare forza durante un movimento, l'esame clinico evidenzia i muscoli sofferenti e permetterà di stilare un programma SPECIFICO di esercizi per aiutare i muscoli a rimodellarsi riuscendo a fare sempre più forza con sempre minor dolore.

In termini generali l'assenza di movimento non permette alle strutture sofferenti di guarire adeguatamente. Tanti pazienti non hanno dolore tenendo fermo il braccio o il ginocchio, ma avvertono dolore non appena si muovono: l'immobilità ha privato quella parte del loro corpo della capacità di assorbire le sollecitazioni.

Un programma SPECIFICO di esercizi è in grado di rimodellare i tessuti per far sì che reagiscano senza dolore alle sollecitazioni.

"Riabilitazione funzionale" significa:

1. Valutazione funzionale della parte dolente, al fine di comprendere il motivo del dolore e quali esercizi specifici si possono utilizzare per trattarlo;
2. Trattamento specifico, messa a punto di un programma di auto trattamento;
3. Studio delle attività specifiche ed aspecifiche che permettano di mantenere i risultati nel tempo

Senza dimenticare che voi NON siete solo i vostri sintomi!