

Da un pó di tempo avete dolore ad una spalla.

Pensavate che se ne sarebbe andato, invece persiste. Ripensando a quanto avete fatto, non vi ricordate di aver fatto particolari sforzi, eppure!

Mettere la mano dietro la schiena quando vi infilare un indumento, alzarla per prendere qualcosa sta diventando un problema.

Non sapere se vi siete presi uno strappo, se ve la siete distorta...

Un problema di natura muscolo scheletrico in un'articolazione quale la spalla, può presentarsi sia sotto forma di problema ai muscoli che muovono l'articolazione, sia sotto forma di problema alle strutture che formano l'articolazione stessa.

Caso 1, MUSCOLI:

tutto è iniziato non molto tempo fa con un movimento come tanti altri: ho allungato il braccio per inserire la tessera magnetica ed uscire dal garage e mi è venuto un dolore molto forte alla spalla. Da allora il dolore non è ancora andato via e sembra che progressivamente le capacità funzionali della mia spalla stiano diminuendo, nel momento in cui muovo la spalla, immediatamente sento dolore. Alcune attività poi sono proprio quasi impossibili da fare: portare la mano dietro la schiena o avanti in alto, anche senza sollevare un peso.

Come avete già sperimentato, stare fermi non aiuta poiché non permette alle strutture sofferenti di guarire adeguatamente. Tanti pazienti non hanno dolore tenendo il braccio fermo, per poi produrre dolore non appena lo muovono, dolore che compare sempre, indipendentemente dal tempo.

Quando il dolore si produce nel fare forza durante un movimento, l'esame clinico evidenzierà i muscoli che producono dolore e permetterà di stilare un programma SPECIFICO di esercizi attivi per rimodellare i muscoli sofferenti, allo scopo di permetter loro di fare sempre più forza con sempre minor dolore, di conseguenza incrementando la funzionalità.

Caso 2: RIGIDITA':

non ricordo di avere fatto qualcosa di particolare ma ho iniziato ad avere dolore alla spalla e, poco a poco ho iniziato ad usare di meno quel braccio. Adesso quando alzo il braccio riesco ad eseguire il movimento ma questo non è completo, mi fermo prima e, al punto dove arrivo sento dolore.

Credevo di migliorare stando fermo ma invece non è così, mi sembra anzi che l'immobilità stia divenendo parte del problema.

Quando il dolore è in relazione all'ampiezza del movimento della spalla o alla rigidità, (ad es.: periartrite scapolo omerale, spalla congelata etc.), con l'esame clinico si metterà a punto un programma di esercizi passivi, SPECIFICI per le SPECIFICHE rigidità di quella spalla.

Lo scopo è quello di ripristinare la mobilità ed abolire il dolore, questo permetterà di incrementare la funzionalità.

Senza dimenticare che voi NON siete solo i vostri sintomi!