



ORTOPEDIA TRAUMATOLOGIA LA SPALLA

Una volta i medici attribuivano il dolore alla spalla alla periartrite, classificazione che indicava la presenza di un'inflammazione. In realtà, oggi sappiamo che la causa più frequente della spalla dolorosa è la sindrome da conflitto subacromiale.

Di cosa si tratta? Per spiegarlo, facciamo un veloce viaggio nell'anatomia della spalla. In quest'area abbiamo la scapola, la cui estensione si chiama acromion (un osso che si articola con la clavicola dando vita all'articolazione acromion-clavicolare). Proprio sotto l'acromion passano i tendini del complesso muscolo-tendineo chiamato cuffia dei rotatori, che circondano la testa dell'omero e hanno l'importante funzione di stabilizzare il punto in cui quest'ultima si articola con la scapola (articolazione scapolo-omerale o, più semplicemente, articolazione della spalla) e di permettere così una serie di movimenti, come il sollevamento laterale, l'elevazione e la rotazione del braccio. Affinché questi tendini si muovano senza difficoltà devono avere abbastanza spazio. A volte, però, capita che l'acromion sia più spesso di quanto dovrebbe essere. Dipende dalla costituzione, non ci si può fare niente, ma questa condizione diminuisce lo spazio e porta all'attrito tra i tendini e lo stesso osso dell'acromion. Ed ecco spiegato cos'è il conflitto subacromiale. Questo causa nel tempo l'usura dei tendini della cuffia dei rotatori, che si infiammano e, infine, si rompono. Altra causa comune della spalla dolorosa è l'artrosi, processo degenerativo a carico delle cartilagini delle superfici articolari.



I sintomi della spalla dolorosa

Il primo sintomo della spalla dolorosa è il dolore nella parte alta e laterale del braccio e nell'area anteriore della spalla. Dolore che si presenta in concomitanza con alcuni movimenti e che, come dicevamo all'inizio dell'articolo, infastidisce soprattutto di notte. C'è una ragione, anzi, ce ne sono due: quando siamo in piedi, aumenta lo spazio tra l'acromion e la testa dell'omero, quindi l'attrito diminuisce; inoltre, devi sapere che di notte la nostra soglia del dolore si abbassa, per cui avvertiamo maggiormente il sintomo. Altri sintomi della spalla dolorosa sono: il deficit nel movimento; il deficit nella forza.

Spalla dolorosa: come affrontarla

In caso di dolore alla spalla, l'ortopedico esegue prima di tutto dei test clinici per valutare la localizzazione del dolore, l'eventuale presenza di alterazione della mobilità e di alterazioni a carico dei tendini.

Il passo successivo è la radiografia, eventualmente accompagnata da altri esami di approfondimento, come l'ecografia o, nel caso si sospetti una lesione dei tendini, la risonanza magnetica. Una volta formulata la diagnosi, a seconda della patologia, si prosegue con la prescrizione della terapia.

In genere, il primo trattamento somministrato è farmacologico, con l'assunzione di antinfiammatori o con ricorso a infiltrazioni di cortisonici o di acido ialuronico, seguito da riabilitazione fisioterapica per recuperare pienamente la mobilità della spalla. Nel caso in cui questo approccio non dovesse risultare efficace, l'ortopedico potrebbe indicare l'intervento chirurgico in artroscopia,

un'operazione a ridotta invasività per ricostruire i tendini lesionati.

Dopo l'intervento di riparazione artroscopica, si utilizza un tutore della spalla per circa 3 settimane e, successivamente, si procede con la fisioterapia. Solo nei casi più complessi, quando tutti i tendini della cuffia dei rotatori si presentano lesionati o quando c'è un grado di artrosi importante, potrebbe essere necessario l'intervento di protesi della spalla.

Prevenzione della spalla dolorosa

Ti ho parlato prima della sindrome da conflitto subacromiale, la causa più comune della spalla dolorosa, che è dovuta alla conformazione dell'osso. Per cui non si può far nulla a livello di prevenzione. Ma devi sapere che recenti studi hanno evidenziato una forte correlazione tra fumo di sigaretta e lesioni (anche molto grandi) a carico della cuffia dei rotatori. Questo perché il fumo danneggia i vasi sanguigni che irrorano la cuffia dei rotatori, che quindi va incontro a invecchiamento precoce e degenerazione. Tale condizione porta a una maggiore possibilità di rottura, anche per via di un semplice movimento. Ti saluto, allora, con il miglior consiglio per salvaguardare la salute di tutto il tuo organismo: butta via le sigarette! E mi raccomando: se avverti dolore alla spalla, vai subito dal tuo medico.



Presso il nostro Centro

REGGIBRACCIO

IMMOBILIZZATORE SPALLA/BRACCIO

PROTEZIONE IMPERMEABILE
PER GESSI E BENDAGGI

