



# Il dolore di spalla

di **Giorgio Pasetto**  
Dottore in scienze motorie  
Gruppo Bernstein - Verona

L'esecuzione di alcuni particolari movimenti della spalla, protratti per lunghi periodi di tempo e l'avanzare dell'età, sono la causa dei problemi più comuni che colpiscono questa articolazione.

Ogni qualvolta il braccio è tenuto in tensione, in una qualsiasi direzione, la cuffia dei rotatori e la borsa nell'articolazione della spalla subiscono una compressione. Con il passare degli anni la troppa frizione esercitata può portare al logoramento del tendine e della borsa.

Lo stress muscolare eccessivo, il condizionamento dell'aria, il non aver eseguito esercizi di riscaldamento prima della ginnastica, possono portare all'infiammazione di queste strutture (impingement).

L'infiammazione della borsa è chiamata borsite, quella della cuffia o del tendine del bicipite è chiamata tendinite. La degenerazione dei tendini rotatori può indurre un'ulcerazione ed alla fine una lesione. In questo ultimo caso, talvolta, si può avvertire o udire un crepitio nella spalla.

Esiste comunque una predisposizione

## « Panoramica sulle più comuni patologie: borsite, tendinite, conflitto sotto acromiale, ... »

costituzionale e genetica di ogni soggetto verso i processi degenerativi dei tendini. L'articolazione scapolo-omerale si caratterizza per la capacità di permettere in maniera molto ampia il movimento del braccio su tutti i piani spaziali.

Questo è possibile per la presenza di una cavità glenoidea della scapola modesta (praticamente la testa dell'omero è più poggiata che inserita) e una capsula articolare lassa. Pertanto il ruolo di stabilità e centralità articolare è deputato ai muscoli che fanno parte della cuffia dei rotatori (sovraspinoso, sottospinoso, piccolo rotondo, sottoscapolare) ed assume importanza determinante per la stabilità e funzionalità articolare. I movimenti determinati dalla cuffia dei rotatori vedono sempre la sinergia del deltoide.

Se viene compromessa la sinergia mu-

scolare (coordinazione) l'omero e la sua testa vengono spinti fuori dall'articolazione (sublussazione) verso l'alto (verso l'acromion della scapola) e verso avanti. La posizione verso l'alto vede una riduzione di spazio che causa una compressione tendinea, mentre lo spostamento in avanti porta i tendini del sovraspinoso e sottospinoso a contatto (sfregamento) della rima articolare superiore (sindrome da impingement).

Questa patologia, definita «conflitto sotto acromiale» è tipica delle discipline sportive «overhead» che comportano una sistematica azione di elevazione, extrarotazione e successivo abbassamento del braccio dall'alto verso il basso. Questo gesto tende a potenziare in maniera selettiva i muscoli agonisti e a determinare nel tempo uno scompenso di forza sui muscoli antagonisti.

INFO: [www.centroberstein.it](http://www.centroberstein.it)

### Centro Bernstein

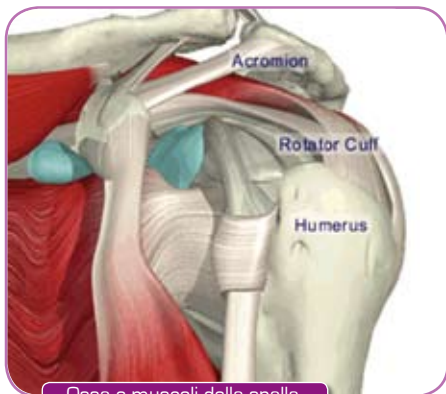
I Centri Bernstein di Verona, Domegliara e Zevio sono guidati dal **dott. Giorgio Pasetto** (nella foto) e dal dott. Andrea Lauter.



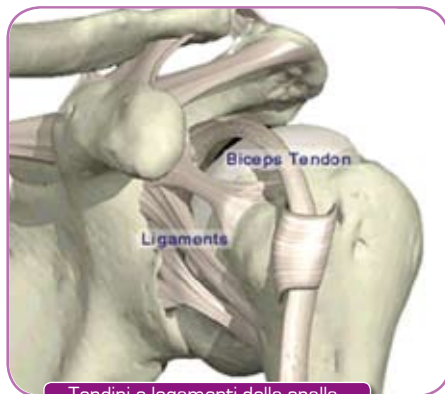
I Centri Bernstein rappresentano un punto di riferimento qualificato ed attrezzato per la rieducazione motoria dello sportivo.

I centri Bernstein sono costituiti da professionisti (chinesiologi, fisioterapisti, osteopati, massoterapisti e massofisioterapisti) che lavorano in stretta sintonia con medici di base, ortopedici, fisiatristi ed altri medici specialisti.

I centri Bernstein presenti sul territorio veronese sono a Verona in Lungadige Attiraglio, a Zevio e a Domegliara.



Ossa e muscoli della spalla



Tendini e legamenti della spalla



LE NOSTRE SEDI A:  
VERONA, DOMEGLIARA,  
ZEVIO

la rieducazione dello sportivo

INFOLINE  
045/8350660

[WWW.CENTROBERSTEIN.IT](http://WWW.CENTROBERSTEIN.IT)

SIAMO PARTNER DI:

