

## **Quel fastidioso dolore alla spalla che impedisce i movimenti**

Sono molti coloro i quali nel corso della propria vita avvertono dolori alla spalla fino a quando non sentono diminuire i propri movimenti e incapaci di sollevare il braccio. Eseguono allora un'ecografia poi, quasi sempre, leggono la seguente diagnosi "lesione della cuffia dei rotatori". Comincia il "calvario" per la ripresa della funzione articolare che a tal punto è sicuramente compromessa. Il 75% dei casi di dolore della spalla, sono quasi sempre causati da un tendine, il sovraspinato della cuffia dei rotatori (il cui punto debole è la parte che forma il complesso braccio). Quando il tendine di questo muscolo è lesionato (per un motivo qualsiasi) è impedito o limitato il movimento d'innalzamento del braccio. La causa è quasi sempre da imputare a traumi o sovraccarichi in trazione che ripetuti per lungo tempo deteriorano il tendine. Infatti, con il trascorrere degli anni o in seguito ad uso eccessivo, si assiste ad un decremento del flusso sanguigno che causa le tipiche alterazioni degenerative, responsabili di una riduzione dell'elasticità e di un aumento della fragilità. Nelle persone sedentarie, alcuni difetti posturali e alcune posture obbligate associate sempre alle attività lavorative e quali: sollevare pesi, tagliare una siepe, tagliare i capelli, imbiancare il soffitto, lavare finestre, trasportare pesi, giocare a pallavolo, nuotare, praticare tennis, lanciare pesi o giavellotto, ecc, sono causa di questa dolorosa patologia. sportive (una delle cause più comuni è l'uso scorretto del mouse: esso tenuto distante dal corpo, induce un continuo carico alla cuffia dovuto al peso del braccio e alle forze d'utilizzo). I primi segni si manifestano dopo l'attività praticata, a riposo. Poi, con il passare del tempo, si manifesta dolore alla parte anteriore della spalla che si acuisce durante il riposo notturno e a seconda della gravità genera un'impotenza funzionale del braccio causato oltre che dal dolore anche da un'ipotonotrofia dei muscoli. Molto spesso, nei casi lievi la persona non dà importanza ai segni premonitori e spesso finisce, pian piano, senza accorgersene, a vedersi limitati tutti i movimenti della vita di relazione eseguiti con le braccia. Diviene difficile pettinarsi, indossare un abito, allacciarsi un vestito, tirare una chiusura lampo prendere un oggetto dallo stipetto, prendere un piccolo oggetto a braccio disteso, ecc. Questi segni sono da considerarsi premonitori di ulteriori gravi peggioramento. Non è vero il detto "muovi la spalla che ti passa" perché non "passa" un bel niente. Invece, è opportuno precipitarsi dal medico al fine di sostenere le cure adeguate prima di rendersi conto dell'impossibilità funzionale che si presenta da un giorno all'altro senza alcun avvertimento! Non esiste alcuna prevenzione se non quella di evitare il ripetersi dei traumi.

Paolo Raimondi