



Dr ALBERTO VASCELLARI
MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
MASTER IN CHIRURGIA ARTROSCOPICA

STUDIO DI FISIOTERAPIA KINE' - SAN VENDEMIANO - 0438 402492
STUDIO DI FISIOTERAPIA KINE' - TREVISO - 0422 1840888
CENTRO DI MEDICINA - TREVISO - VILLORBA - 0422 698111
CENTRO DI MEDICINA - VITTORIO VENETO - 0438 59404
CENTRO DI MEDICINA - ODERZO - 0422 207095
CENTRO DI MEDICINA - CASTELFRANCO - 0423 723327
CENTRO DI MEDICINA - MARCON - 041 5952433
THE BOX SPORTING CLUB - MONTEBELLUNA - 0423 302522
CLINICA MEDE- SACILE - 0434 1696708

IMPINGEMENT DI SPALLA/TENDINITE DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

Uno dei disturbi più frequenti è il dolore di spalla. La tua spalla è composta da diverse articolazioni e da tendini e muscoli che ne consentono una grande mobilità. Dato che è composta da diverse strutture, è soggetta a diversi tipi di problemi. La cuffia dei rotatori può essere causa frequente di dolore alla spalla.

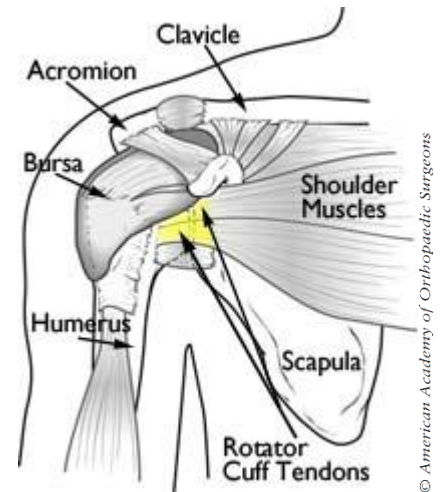
Anatomia

La tua spalla è costituita da tre ossa: l'osso del braccio (l'omero), la scapola e la clavicola.

La testa dell'omero, a forma di palla, è contenuta in una cavità poco profonda nella scapola. Questa cavità è chiamata glenoide.

Il braccio è mantenuto nella cavità della spalla dalla cuffia dei rotatori. La cuffia dei rotatori è un gruppo di quattro muscoli che si fondono in un unico tendine e formano una copertura sopra la testa dell'omero. La cuffia dei rotatori mantiene l'omero attaccato alla scapola, e lo aiuta a sollevare ed a ruotare il braccio.

La borsa è un sacchetto lubrificante che è posizionato tra la cuffia dei rotatori e l'osso al di sopra di essa (acromion). La borsa consente ai tendini della cuffia dei rotatori di scorrere liberamente quando muovi il braccio. Quando la cuffia dei rotatori è lesionata o degenerata, questa borsa può infiammarsi e causare dolore.



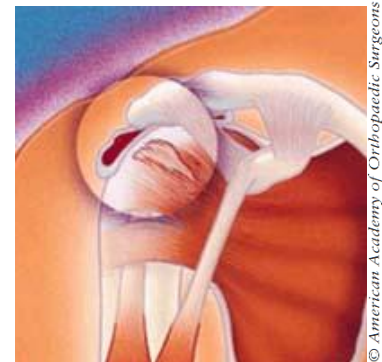
© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Anatomia normale della spalla.

Descrizione

La cuffia dei rotatori è una frequente causa di dolore alla spalla. Il dolore potrebbe essere causato da:

- **Tendinite.** I tendini della cuffia dei rotatori potrebbero essere infiammati o danneggiati.
- **Borsite.** La borsa potrebbe infiammarsi e gonfiarsi di liquido, causando dolore.
- **Impingement.** Quando sollevi il braccio all'altezza della spalla, lo spazio tra l'acromion e la cuffia dei rotatori si restringe. L'acromion potrebbe sfregare sui tendini della cuffia e sulla borsa, causando irritazione e dolore.



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

L'acromion sfrega (crea "impingement")

Cause

Il dolore alla cuffia dei rotatori può essere comune sia in giovani atleti che in persone di mezza età. I giovani atleti che usano il braccio al di sopra della testa, come nuotatori, giocatori di baseball e di tennis, sono particolarmente vulnerabili. Anche coloro che utilizzano spesso il braccio per sollevare oggetti o sopra la testa, come imbianchini, muratori o carpentieri sono esposti.

Il dolore potrebbe essere scatenato da piccoli traumi, anche se spesso inizia senza alcuna causa apparente.

Sintomi

L'infiammazione della cuffia dei rotatori generalmente causa gonfiore e dolore nella regione anteriore della spalla. Potresti avere dolore sia quando sollevi il braccio, che quando lo riabbassi.

Inizialmente i sintomi sono lievi. Di solito i pazienti non richiedono alcun trattamento nelle fasi iniziali. Questi sintomi possono includere:

- Lieve dolore sia in attività che a riposo
- Dolore irradiato dalla regione anteriore della spalla verso il lato del braccio
- Dolore sordo sollevando il braccio e iniziando i movimenti
- Gli atleti iniziano ad avere dolore lanciando un oggetto o servendo la palla nel tennis

Se il problema progredisce, i sintomi peggiorano:

- Dolore alla notte
- Diminuzione della forza e della mobilità
- Difficoltà a svolgere attività dietro la schiena, come allacciarsi il reggiseno o portare la mano al portafoglio

Se il dolore peggiora ancora, ogni movimento della spalla può diventare limitato e molto doloroso.

Visita del medico

Esame fisico e storia del paziente

Dopo aver discusso sui tuoi sintomi e sulla tua storia, il tuo medico visiterà la tua spalla. Controllerà le aree dove è localizzato il dolore e se ci sono deformità. Per misurare la mobilità della spalla, ti chiederà di muoverla in diverse direzioni. Infine controllerà la forza del tuo braccio.

Il tuo medico controllerà anche se ci sono altri problemi alla tua spalla. Potrebbe controllare anche il collo, perché il dolore potrebbe essere causato anche da un nervo compresso, e potrebbe escludere altre patologie, come l'artrosi.

Diagnostica per immagini

Il tuo dottore potrebbe chiederti degli esami per aiutarlo a confermare la tua diagnosi o per identificare altri problemi.

Radiografie. Le prime indagini richieste generalmente sono le radiografie. Poiché le radiografie non fanno vedere i tendini, queste immagini saranno generalmente normali, o dimostreranno un piccolo sperone osseo. Una

proiezione speciale, chiamata “outlet view”, talvolta fa vedere uno sperone osseo che sporge dal margine anteriore dell'acromion.



(Sinistra) Immagine “outlet view” normale. **(Destra)** Immagine “outlet view” che dimostra un grosso sperone osseo che causa impingement sulla cuffia dei rotatori.

Risonanza Magnetica Nucleare (RMN) o ecografia. Questi esami forniscono immagini dettagliate dei tessuti molli, come la cuffia dei rotatori. Possono far vedere se è presente gonfiore o infiammazione nella borsa e nella cuffia. In qualche caso possono dimostrare delle rotture parziali della cuffia.

Trattamento

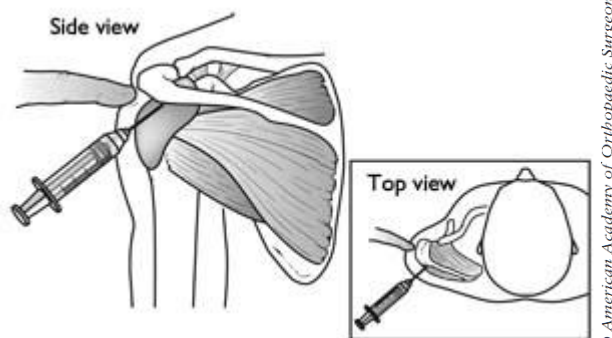
Gli obiettivi del trattamento sono ridurre il dolore e ripristinare la funzione della spalla. Nella scelta del trattamento più adeguato a te, il tuo medico considererà la tua età, il tuo livello di attività, il tuo stato di salute generale ed il tipo di rottura.

Trattamento non chirurgico

Nella maggior parte dei casi il trattamento è non chirurgico. Sebbene il trattamento possa richiedere diverse settimane o mesi, molti pazienti migliorano gradualmente la funzionalità e risolvono il dolore.

Le opzioni di trattamento non chirurgico comprendono:

- **Riposo.** Un periodo di riposo e di limitazione dei movimenti con la mano sopra la testa potrebbe essere consigliato.
- **Modifiche delle attività:** Dovresti cambiare alcune abitudini, cercando di evitare le attività che causano dolore.
- **Farmaci anti-dolorifici.** I medicinali come il paracetamolo e l'ibuprofene possono ridurre il dolore e l'infiammazione della tua spalla.
- **Esercizi di rinforzo e fisioterapia.** Esercizi specifici possono ripristinare i movimenti della tua spalla e rinforzarne i muscoli della spalla. Il tuo fisioterapista inizialmente si concentrerà sul recupero della mobilità della spalla. Se hai difficoltà a raggiungere la schiena con la mano, potresti aver sviluppato una rigidità della capsula posteriore. Esercizi specifici di stretching della capsula posteriore possono essere molto efficaci nella risoluzione del dolore. Una volta che il dolore è migliorato, il tuo fisioterapista ti farà iniziare un programma di esercizi di rinforzo muscolare che aiutano a controllare il dolore ed a prevenire ulteriori lesioni.
- **Infiltrazioni di cortisone.** Se il riposo, gli antidolorifici e la fisioterapia non risolvono il dolore, un'iniezione con anestetico e cortisone potrebbe essere di aiuto. Il cortisone, infatti, è un potente farmaco anti-infiammatorio.



Una infiltrazione di cortisone può risolvere il dolore.

Trattamento chirurgico

Se il dolore persiste nonostante i metodi non chirurgici, qualche volta viene consigliato il trattamento chirurgico.

L'obiettivo della chirurgia è aumentare lo spazio per la cuffia dei rotatori. Per farlo, il tuo chirurgo rimuoverà la parte infiammata della borsa e la parte anteriore dell'acromion che sporge verso la cuffia. Questa procedura viene chiamata decompressione artroscopica, e può essere eseguita sia in artroscopia che in chirurgia aperta.

Tecnica artroscopica. Durante un'artroscopia, il tuo chirurgo inserisce una piccola telecamera, chiamata artroscopio, nella tua spalla. Questa telecamera invia le immagini ad uno schermo visivo, attraverso il quale il chirurgo visualizza l'interno dell'articolazione e guida alcuni strumenti chirurgici miniaturizzati utilizzati per rimuovere il tessuto osseo in eccesso.

Il tuo chirurgo nello stesso momento potrebbe trattare altre problematiche, come uno sperone dell'articolazione tra clavicola ed acromion (artrosi acromionclaveare), una infiammazione di uno dei tendini del bicipite (tendinite del capo lungo del bicipite), o una rottura parziale della cuffia dei rotatori.

Tecnica a cielo aperto. Nella procedura a cielo aperto, il tuo chirurgo eseguirà una piccola incisione, attraverso la quale è possibile visualizzare l'acromion e la cuffia.

Riabilitazione. Dopo l'intervento, il tuo braccio potrebbe essere posizionato in un bendaggio per un breve periodo. Non appena il dolore postoperatorio si riduce, il tuo chirurgo ti consiglierà di rimuovere il bendaggio, di iniziare gli esercizi e di riutilizzare il braccio.

Il tuo medico consiglierà un programma di esercizi basati sulle tue richieste funzionali e sulle lesioni diagnosticate durante l'intervento chirurgico. Questo programma includerà esercizi per recuperare la mobilità e la forza del braccio. Normalmente potrebbero essere necessari 2 o 4 mesi per ottenere una completa risoluzione del dolore, anche se in qualche caso potrebbe essere necessario fino ad un anno.

Ultimo aggiornamento: Giugno 2015

Fonte: <http://orthoinfo.aaos.org>

Questo sito web contiene articoli informativi il cui unico scopo è favorire la conoscenza nel pubblico interesse. Questo articolo è liberamente ispirato al sito web dell'American Academy of Orthopaedic Surgeons e in alcun modo deve essere utilizzato per curare o curarsi o per sostituirsi al parere dei Medici. Le immagini pubblicate sono a bassa risoluzione e/o degradate nel rispetto della legge italiana che regola i diritti d'autore (633/1941 comma 1 art.70: "è consentita la libera pubblicazione attraverso la rete internet, a titolo gratuito, di immagini a bassa risoluzione o degradate, per uso didattico o scientifico e solo nel caso in cui tale utilizzo non sia a scopo di lucro") e della direttiva europea [IPRED2](#)

Argomenti: [spalla](#), [cuffia](#), [rotatori](#), [conflitto](#)