



# 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**

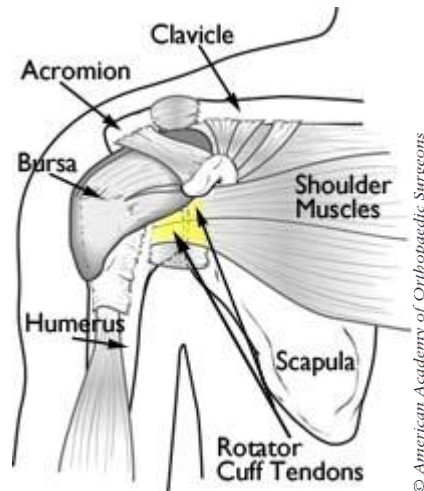
## ROTTURA DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

La rottura della cuffia dei rotatori è una causa frequente di dolore e di limitazione tra gli adulti. Una cuffia dei rotatori rotta può indebolire la tua spalla. Questo significa che molte attività quotidiane, come pettinarsi o vestirsi, potrebbero essere dolorose e difficili da fare.

### Anatomia

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

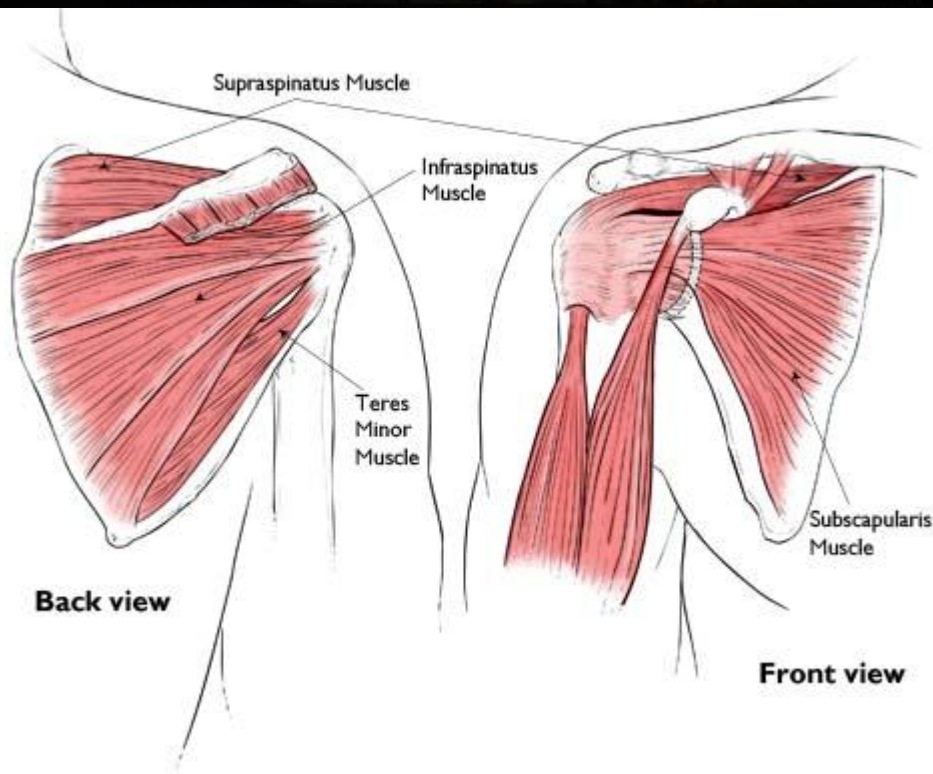
La testa dell'omero, a forma di palla, è contenuta in una cavità poco profonda nella scapola. Questa cavità è chiamata glenoide.



Anatomia normale della spalla.

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

Questa illustrazione mostra i quattro muscoli ed i loro tendini che formano la cuffia dei rotatori e che stabilizzano la spalla.

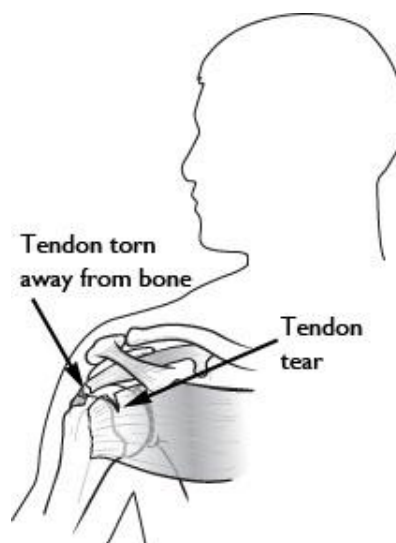
## Descrizione

Quando uno o più di un tendine della cuffia dei rotatori è rotto, non è più completamente attaccato alla testa dell'omero. La maggior parte delle lesioni coinvolge il tendine del muscolo sovraspinato, ma anche altre parti della cuffia dei rotatori possono essere coinvolte.

In molti casi il tendine lesionato è inizialmente logorato. Se la lesione progredisce, si arriva alla rottura completa, che spesso avviene sollevando un oggetto pesante.

Ci possono essere differenti tipi di lesione:

- **Rottura parziale.** Questo tipo di lesione è caratterizzata da una lesione del tendine, che però non è completamente rotto.
- **Rottura a tutto spessore.** Questo tipo di lesione è chiamata anche rottura completa. In questo caso il tendine è diviso in due parti. In molti casi il tendine si rompe nel punto in cui si attacca alla testa dell'omero. Quando c'è una lesione a tutto spessore, c'è un buco nel tendine.



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

La rottura della cuffia dei rotatori avviene più

spesso a carico del tendine.

## Cause

Ci sono due cause principali di rottura della cuffia dei rotatori: lo strappo e la degenerazione.

### **Lesione acuta**

Se cadi con il braccio disteso in avanti o se sollevi un oggetto troppo pesante con un movimento improvviso, puoi rompere la tua cuffia dei rotatori. Inoltre la rottura della cuffia dei rotatori può avvenire contemporaneamente ad altre lesioni, come la frattura di clavicola o la lussazione di spalla.

### **Lesione degenerativa**

La maggior parte delle lesioni sono il risultato di un logoramento del tendine che progredisce lentamente nel tempo. Questa degenerazione avviene naturalmente con l'aumentare dell'età. Le rotture della cuffia dei rotatori avvengono più spesso al braccio dominante. Inoltre, se hai una lesione degenerativa della cuffia dei rotatori, hai maggiori possibilità di avere una lesione della cuffia all'altra spalla, anche se non senti dolore.

Diversi fattori contribuiscono alle lesioni degenerative, o croniche, della cuffia:

- **Sforzi ripetuti.** Svolgere ripetutamente gli stessi movimenti della spalla possono sforzare i tendini ed i muscoli della cuffia. Il tennis, la canoa ed il sollevamento pesi sono esempi di attività sportive che possono metterti a rischio di lesioni da sovraccarico. Inoltre molte attività lavorative possono causare lesioni da sovraccarico.
- **Carenza di apporto sanguigno.** Con l'aumentare dell'età, l'afflusso di sangue alla cuffia dei rotatori si riduce. Senza un apporto sanguigno sufficiente, si riduce il naturale potere di guarigione dei tessuti. Questo può comportare una rottura del tendine.
- **Speroni ossei.** Con l'età, spesso si formano degli speroni ossei sulla superficie inferiore dell'acromion, l'osso che sta al di sopra della spalla. Quando solleviamo un oggetto, questo sperone comprime sul tendine. Questa condizione è chiamata impingement subacromiale, e con il tempo può indebolire il tendine e portarlo a rottura.

### **Fattori di rischio**

Dato che le rotture della cuffia dei rotatori sono causate perlopiù da usura che progredisce con l'età, le persone sopra i 40 anni hanno un rischio maggiore.

Anche le persone che sollevano ripetutamente dei pesi o che svolgono attività con le mani sopra la testa sono a rischio di rotture. Alcuni atleti sono particolarmente a rischio, come i giocatori di tennis o di baseball. Gli imbianchini, i carpentieri, e coloro che lavorano con le mani sopra la testa hanno un rischio più elevato di sviluppare lesioni degenerative.

Nonostante le lesioni degenerative causate da attività sportive o lavorative possano avvenire anche in pazienti giovani, la maggior parte delle lesioni di cuffia nei soggetti giovani avviene come conseguenza di un trauma, come una caduta.

## Sintomi

I sintomi più comuni di una rottura della cuffia dei rotatori possono includere:

- Dolore a riposo e durante la notte, particolarmente se si dorme sulla spalla coinvolta
- Dolore quando si solleva e si abbassa il braccio, o durante specifici movimenti
- Debolezza sollevando o ruotando il braccio
- Sensazione di crepitio muovendo la spalla in alcune direzioni



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Quando la lesione avviene improvvisamente, come dopo una caduta, il dolore di solito è intenso. Ci potrebbe essere una sensazione di schiocco ed una immediata debolezza del braccio.

Una rottura della cuffia dei rotatori può rendere doloroso sollevare il braccio in fuori.

Anche le lesioni che progrediscono lentamente possono causare dolore e debolezza del braccio. Potresti avere dolore sollevando di lato il braccio, o quando lo riabbassi. All'inizio il dolore potrebbe essere lieve, e presente solamente quando sollevi il braccio sopra la testa, come per raggiungere uno scaffale. Alcuni farmaci da banco, come il paracetamolo o l'ibuprofene, possono risolvere inizialmente il dolore.

Col tempo, il dolore potrebbe presentarsi anche a riposo, e non risolversi con i farmaci. Potresti avere dolore anche la notte, quando dormi sulla spalla coinvolta. Il dolore e la debolezza della spalla potrebbero rendere difficoltose alcune attività quotidiane, come pettinarsi o raggiungere la schiena con la mano.

## 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.

**Risonanza Magnetica Nucleare (RMN) o ecografia.** Questi esami forniscono immagini dettagliate dei tessuti molli, come la cuffia dei rotatori. Possono far vedere se la cuffia è rotta, dove è localizzata la rottura, e le dimensioni della lesione. Una RMN può anche dare al tuo medico un'idea su quanto recente o datata sia la tua lesione, mostrando la qualità dei muscoli della cuffia.

## Trattamento

Se hai una rottura della cuffia dei rotatori e continui ad utilizzarla nonostante il dolore crescente, potresti causare ulteriori lesioni. Una rottura della cuffia può ingrandirsi col tempo. Un trattamento precoce può evitare che i tuoi disturbi peggiorino, e potrebbe riportarti più in fretta a svolgere le tue attività abituali.

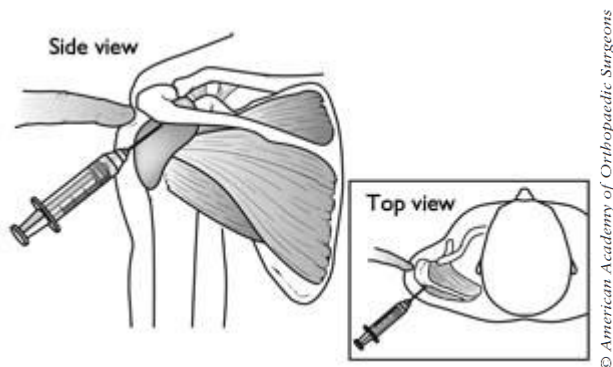
Gli obiettivi di ogni trattamento sono ridurre il dolore e ripristinare la funzione della spalla. Ci sono diverse opzioni di trattamento per una rottura della cuffia. Nella scelta del trattamento più adeguato a te, il tuo medico considererà la tua età, il tuo livello di attività, il tuo stato di salute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

### Trattamento non chirurgico

Circa la metà dei pazienti possono risolvere il dolore e migliorare la funzione della spalla con un trattamento non chirurgico. La forza della spalla, tuttavia, generalmente non migliora senza trattamento chirurgico.

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. Inoltre l'utilizzo provvisorio di un tutore proteggerebbe la tua spalla e la manterrebbe a riposo.
- **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 svilupperà un programma di esercizi da eseguire anche a casa, che includono stiramenti per migliorare la flessibilità e la mobilità della spalla, ed 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.

I vantaggi principali del trattamento non chirurgico consistono nell'evitare i rischi della chirurgia, come:

- Infezioni
- Rigidità articolare
- Complicazioni dell'anestesia
- Talvolta tempi di recupero prolungati

Gli svantaggi del trattamento non chirurgico sono:

:

- Nessun miglioramento della forza
- Possibile incremento nel tempo delle dimensioni della rottura
- Necessità di limitazione di alcune attività

## Trattamento chirurgico

Il tuo medico potrebbe consigliarti il trattamento chirurgico se il dolore persiste nonostante i metodi non chirurgici. Se sei molto attivo o svolgi attività con la mano sopra la testa, potrebbe essere consigliato ricorrere all'intervento chirurgico.

Altri segni che potrebbero rendere la riparazione chirurgica l'opzione più appropriata sono:

- I tuoi sintomi perdurano da 6-12 mesi
- Hai una importante perdita di forza e di funzionalità della spalla
- La tua lesione è stata causata da un trauma recente

La riparazione chirurgica consiste nel ri-attaccare i tendini della cuffia sulla testa dell'omero. Ci sono diverse opzioni per riparare la cuffia dei rotatori. Il tuo chirurgo discuterà con te su quale sia l'opzione più appropriata alle tue necessità individuali.

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](#)