

DOLORE ALLA SPALLA E ATTIVITÀ SPORTIVA

Il dolore alla spalla può limitare i gesti sportivi, questo è abbastanza evidente.

I gesti sportivi più limitati sono quelli in cui **il braccio viene portato oltre la linea dell'orizzonte**.

Peraltro, questi gesti possono essere anche **la causa stessa del problema**: sono molto note infatti le spalle degli schiacciatori di pallavolo, dei lanciatori di baseball, dei lanciatori con il giavellotto....

Vediamo quale può essere un approccio razionale all'attività sportiva quando si ha un dolore alla spalla.

L'approccio istintivo, e classicamente usato è: *ferma qualsiasi allenamento, evita di caricare la spalla, e aspetta che non ti faccia più male*.

Ho utilizzato anch'io questo approccio: avevo 20 anni, super appassionato di palestra, e mi è venuta la tendinite ad entrambe le spalle. Ho semplicemente aspettato che mi passasse, cosa che non è avvenuta neanche 6 mesi dopo.

A quel punto ho ricominciato ad allenarmi piano piano, e nel giro di un paio di mesi avevo ripreso al 100%.

Il motivo lo abbiamo visto all'inizio: **i tendini, per migliorare il loro stato e ridurre l'infiammazione, hanno bisogno di un moderato carico, dosato sapientemente**.

Il riposo assoluto non è quindi la migliore delle idee.

Come approcciare allora l'attività sportiva?

Dal punto di vista delle cose da fare, cioè degli esercizi riabilitativi, non cambia assolutamente niente: **la procedura con la quale decidi i tuoi esercizi è esattamente la stessa, anche se il tuo dolore alla spalla è di tipo "sportivo"**.

Se sei in una fase **molto acuta** del dolore, è opportuno **sospendere gli allenamenti** e dedicarsi solo alla riabilitazione della spalla.

Se il dolore è presente ma tutto sommato ti permette di muoverti discretamente, puoi:

- fare gli **esercizi appena prima dell'allenamento**, per preparare le strutture
- fare un **allenamento con carico ridotto sulla spalla**. purtroppo qui c'è un po' da inventarselo, ma il principio è: faccio lo stesso movimento "chiave" dell'attività sportiva,

con un carico minore. Esempio: simulo la battuta a pallavolo o a tennis, oppure faccio la stessa attività ma per un tempo inferiore (ad esempio il nuoto).

ATTENZIONE: gli esercizi da utilizzare prima dell'allenamento sono quelli della sezione "rinforzo muscolare."

Sensazioni che dovresti avere:

- **minimo fastidio durante l'allenamento**, che rimane stazionario o meglio ancora diminuisce
- **nessun aumento del dolore dopo l'allenamento**, se non minimo
- **nessun aumento del dolore nelle ore successive** o il giorno dopo

Se rispetti questi criteri, siamo sicuri che non hai dato un eccessivo carico al tendine, anche se ti sei allenato in presenza di un fastidio.

Nel tempo, andrai a tenere gli stessi principi, aumentando di mano in mano il carico del tuo allenamento, e rispettando le progressioni degli esercizi riabilitativi.

Tieni a mente i punti precedenti e vedrai che non avrai nulla da temere: "starai fuori" solo il tempo strettamente necessario

Ovviamente, se il dolore si protrae nonostante tutte le accortezze ed il corretto piano riabilitativo....un salto dal medico, magari dall'ortopedico specialista per valutare la situazione.

Ma tieni presente che le tempistiche di recupero dei tendini si misurano in settimane/mesi, quindi non darti per vinto subito.