

CAPITOLO 3: SINTOMI DEI PROBLEMI ALLE SPALLE E TEST INTRODUTTIVI

Quando si parla di sintomi dei problemi alle spalle, la situazione è molto più semplice rispetto al parlare di sintomi cervicali, che sono veramente tantissimi.

Nella spalla abbiamo fondamentalmente solo **2 sintomi**:

- **il dolore**
- **la limitazione di movimento**

che spesso ovviamente vanno a braccetto: la limitazione del movimento è provocata dal dolore.

In genere, più la spalla è infiammata e più fa male con movimenti semplici, come ad esempio afferrare un oggetto davanti a noi.

La spalla arriva tranquillamente a far male anche a riposo, anzi molto spesso il problema è proprio il **DOLORE NOTTURNO**.

Tipicamente i movimenti più compromessi e dolorosi sono quelli che prevedono una **ROTAZIONE**: tradotto in pratica, parliamo di

- rotazione interna, come grattarsi dietro la schiena o allacciarsi il reggiseno
- rotazione esterna, come pettinarsi o mettersi la giacca

L'area del dolore può essere quella della spalla (lateralmente, frontalmente, più di rado posteriormente) , ma è assolutamente comune che la spalla faccia male in tutta l'area del braccio.



Infatti molte volte le persone non riescono a capire come mai sentano dolore a metà braccio, ma il medico gli dica che il problema è la spalla.

Ora vediamo una serie di piccoli ed intuitivi test che ci permettono di capire come stia in questo momento la nostra spalla: il mio consiglio è di ripetere questi test ogni 15 giorni, per tenere traccia dei miglioramenti, dei quali spesso non ci si rende conto.

Per una sorta di “baco” del nostro cervello infatti, noi ci accorgiamo solo di quando il dolore va MOLTO meglio, e non ci accorgiamo delle sfumature intermedie, che però sono importanti per capire se siamo sulla strada giusta o meno.

TEST INTRODUTTIVI: RIPETILI OGNI 15 GIORNI !

Vediamo quindi due semplici test che ci possono permettere di misurare a che punto si trova la nostra spalla.

Primo test

Il primo test è semplice: **quando senti dolore?**

Al di là del dolore notturno, che può essere caratteristico anche di quando c'è POCA infiammazione, cerchiamo di capire se la spalla fa male solo quando la sovraccarichi, quando fai movimenti semplici o addirittura se fa male a riposo.

Escludi quindi il dolore notturno, e pensa:

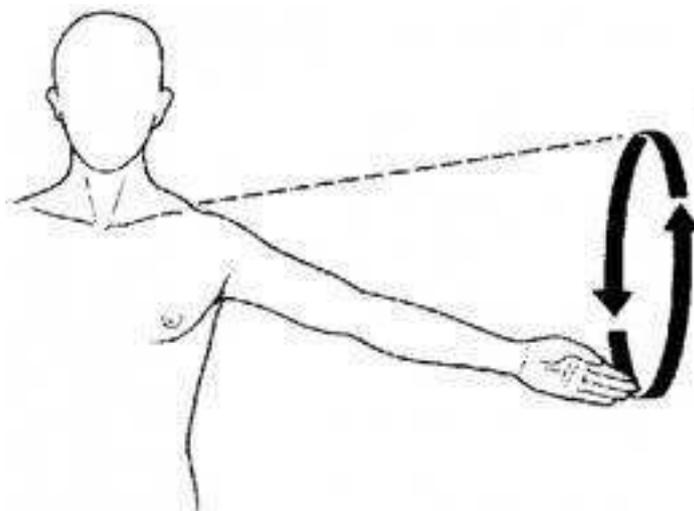
- la spalla mi fa male **a riposo**, ad esempio quando sono in auto o seduto? Sicuramente è in uno stato di infiammazione notevole
- la spalla mi fa male quando faccio **movimenti semplici**, come il semplicissimo alzare il braccio? Sicuramente è meno che il precedente, ma indica comunque una discreta infiammazione
- la spalla mi fa male quando faccio **movimenti complessi**? Per movimenti complessi intendo la rotazione indietro ed il pettinarsi aprendo il gomito. Se fa male solo con i movimenti complessi, posso dire che il grado di infiammazione non sia troppo elevato

- l'ultimo grado di infiammazione è rappresentato da: **la spalla non mi fa male se la muovo, ma mi fa male se la sovraccarico**. ovviamente dipende da che sovraccarico utilizzo, ma in linea di massima il ragionamento è quello

Secondo test

Il secondo test è un test di mobilità: esegui un movimento completo della spalla, chiamato circonduzione, che comprende un po' tutti i movimenti delle varie articolazioni.

Se nella spalla c'è qualcosa che non funziona, con questo movimento verrà fuori sicuramente.



Disegna un cerchio più ampio possibile con il tuo braccio, tenendolo lateralmente: più il cerchio è grande, maggiori sono le possibilità di avvertire dolore, perchè l'articolazione è maggiormente sollecitata.

Cerca quindi di capire quanto dolore avverti e a che ampiezza del cerchio riesci a "disegnare" senza dolore: di mano in mano che la spalla migliora, riuscirai a disegnare cerchi sempre più ampi.

Tieni però sempre presente che la spalla migliora **LENTAMENTE**, nelle **SETTIMANE** più che nei **GIORNI**.