

# l'Ora della Salute

**Chiedete allo specialista**  
Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a [giovanni.bisignani@loradellacalabria.it](mailto:giovanni.bisignani@loradellacalabria.it)  
Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di  
**Dr. Giovanni Bisignani**  
Direttore UOC Cardiologia  
ed UTIC Ospedale Castrovillari

## IL DOLORE DI SPALLA Il prezzo della libertà

Ciò che chiamiamo comunemente spalla altro non è che un complesso di muscoli, articolazioni, ossa e legamenti; essa sorregge il braccio, responsabile delle abilità e della specializzazione del genere umano. La spalla è il complesso articolare con la più grande libertà di movimento del corpo umano; questa libertà deriva dal passaggio da quadrupede a bipede durante l'evoluzione.

Ma la libertà, si sa, ha un prezzo. È stato stimato infatti che circa il 60% della popolazione soffre di dolore di spalla durante la vita; durante l'evoluzione infatti la spalla si è dovuta adattare alla nuova funzione e a nuovi movimenti dell'arto superiore, permettendo una grande libertà di movimento alle articolazioni, a discapito di una maggiore tendenza all'instabilità.

**Figura 1.** Radiografia di spalla. Lussazione anteriore di spalla (A). Controllo dopo riduzione incruenta (B).



**Figura 2.** Risonanza magnetica di spalla. Grazie alla risonanza magnetica è possibile studiare le patologie della cosiddetta "cuffia dei rotatori", il complesso muscolare proprio della spalla, oltre ai tendini e le borse. In questa immagine è possibile riconoscere una grossolana calcificazione e all'inserzione del tendine del muscolo sovraspinato (freccia) possibile causa di dolore alla spalla.

### LE CAUSE DEL DOLORE ALLA SPALLA

**1 Fratture.** Una frattura è la rottura di un osso. Mentre le fratture della spalla negli anziani sono spesso il risultato di cadute da altezze anche modeste, nei pazienti più giovani le fratture di spalla sono spesso causate da traumi di intensità maggiore, quali incidenti automobilistici e lesioni da sport di contatto (es. rugby). Le fratture determinano l'insorgenza di forti dolori, gonfiore e lividi sulla spalla.

**2 Lussazioni.** Si parla di lussazione quando si ha la perdita completa dei rapporti articolari tra due ossa, quindi con la fuoriuscita completa della testa omerale dal suo alloggiamento normale, la cosiddetta glenoide della scapola. La diagnosi è semplice: la lussazione è accompagnata da dolore molto intenso, blocco dei movimenti e perdita del normale aspetto anatomico della spalla. In questi casi è bene intervenire prima possibile, ripristinando la normale posizione dell'omero nella glenoide tramite manovre specifiche o con la chirurgia (Figura 1).

**3 Instabilità di spalla.** Quando si verifica una lussazione, si determina un indebolimento del sistema di supporto (tendini, legamenti, muscoli) delle articolazioni della spalla: ciò provoca una situazione chiamata instabilità della spalla. Il sintomo che si avverte è la sensazione che la spalla non rimanga nella sua normale posizione e l'insorgenza di dolore con alcuni movimenti. In molti casi si è rivelato utile il trattamento fisioterapico, anche se la scelta migliore resta la chirurgia.

**4 Borsiti** - le borse articolari sono ammortizzatori posti tra le ossa e i tessuti molli che contribuiscono a ridurre l'attrito tra i muscoli e l'osso. A volte, si possono infiammare: si verificherà allora una condizione conosciuta come borsite, a causa della quale molte attività quotidiane, come

ad esempio pettinarsi o vestirsi, possono diventare difficili.

**5 Tendiniti e lacerazioni tendinee** - Un tendine è una corda che collega il muscolo all'osso. Le tendiniti sono il risultato di un logoramento dei tendini che avviene lentamente nel tempo, esattamente come l'uso eccessivo di una scarpa provoca l'usura della suola. Le tendiniti possono essere di tipo acuto, in seguito a sport o lavori manuali, o cronico, associate a malattie degenerative, quali l'artrosi, o associate all'età avanzata o alterazioni anatomiche. Spesso si possono verificare delle lacerazioni tendinee: queste derivano da lesioni acute o alterazioni degenerative dei tendini dovuti all'età avanzata o usura. Le lacerazioni possono essere parziali o a tutto spessore. Qualora sia possibile, si impone il trattamento chirurgico.

**6 Artrosi.** I sintomi, come gonfiore, dolore e rigidità, in genere iniziano durante la mezza età. L'artrosi si sviluppa lentamente e il dolore che provoca peggiora nel tempo. Spesso chi ne soffre tende a evitare i movimenti della spalla nel tentativo di ridurre il dolore; ciò paradossalmente può portare ad un irrigidimento dell'articolazione, con ulteriore limitazione del movimento.

**7 Altre cause.** A causa della sua innervazione il dolore alla spalla può essere dovuto anche a patologie di organi che non sono contenuti nella spalla, tra cui è bene ricordare l'infarto del miocardio, la colica biliare, i tumori polmonari.

### LA DIAGNOSI

Un'anamnesi accurata, un esame fisico completo e una radiografia della spalla permettono di riconoscere la causa principale del dolore alla spalla nella maggior parte dei casi e pertanto devono costituire il primo approccio nella valutazione del pa-

ziente. In alcuni casi selezionati può essere necessario eseguire indagini più approfondite quali l'ecografia, la risonanza magnetica, la tomografia computerizzata (Figura 2). Qualora la causa del dolore non venga riconosciuta con le precedenti tecniche diagnostiche, è possibile ricorrere all'artroscopia.

### IL TRATTAMENTO

L'approccio terapeutico può iniziare con tre semplici gesti che possono ridurre il dolore: mettere l'arto a riposo, applicare una borsa del ghiaccio e utilizzare dei farmaci antiinfiammatori (tipo paracetamolo o ibuprofene). Qualora la situazione non si risolvesse prontamente, è buona norma impostare un trattamento orientato a eliminare la causa del dolore.

Le opzioni terapeutiche:

#### Trattamento Fisioterapico:

Massaggio ed esercizi - il fisioterapista utilizza le mani per manipolare la spalla e insegna esercizi per la specifici per la spalla, ad esempio esercizi di rafforzamento muscolare in caso di instabilità. Terapia laser - stimola il sistema nervoso e riduce il dolore.

Stimolazione nervosa elettrica transcutanea (TENS) - la TENS eroga piccoli impulsi elettrici volti a intorpidire le terminazioni nervose e a controllare il dolore.

#### Trattamento Medico:

Farmaci Antiinfiammatori non steroidei (FANS) o Corticosteroidi - in caso di dolore lieve, è possibile iniziare la terapia con paracetamolo, codeina o ibuprofene. In caso di dolore più importante è possibile passare ai corticosteroidi, farmaci a base ormonale, che riducono il gonfiore e il dolore; i corticosteroidi possono tuttavia causare una serie di effetti collaterali, anche gravi.

Iniezioni locali di Corticosteroidi - se il do-

lore alla spalla è importante, l'uso di antidolorifici può non essere sufficiente per controllare il dolore. In questo caso potrebbe essere necessaria l'iniezione di corticosteroidi. Le iniezioni possono avere un duplice beneficio: alleviare il dolore e aumentare la capacità di movimento. Tuttavia le iniezioni possono essere legate ad alcuni effetti indesiderati, come il dolore nel sito di iniezione e le infezioni.

#### Trattamento Chirurgico:

Il 90% dei pazienti con dolore alla spalla risponde a trattamenti semplici, quali il riposo, la fisioterapia e la terapia medica. Alcuni tipi di lesioni alla spalla, tuttavia, possono necessitare di trattamenti chirurgici. L'intervento chirurgico può essere effettuato in artroscopia o per riparare i tessuti lacerati, o per via tradizionale (aperta) per ricostruzioni più importanti o sostituzioni protesiche.



**Dr. Francesco Alessandrino**  
Scuola di specializzazione  
in Radiodiagnostica  
Università di Pavia