

ESERCIZI CON GLI ELASTICI PER LA CUFFIA DEI ROTATORI DELLA SPALLA

Dr. Federico Morelli

Dirigente Medico I Livello

*U.O.C. Ortopedia e Traumatologia - Ospedale Sant'Andrea
II Facoltà Medicina e Chirurgia - Università di Roma "Sapienza"*



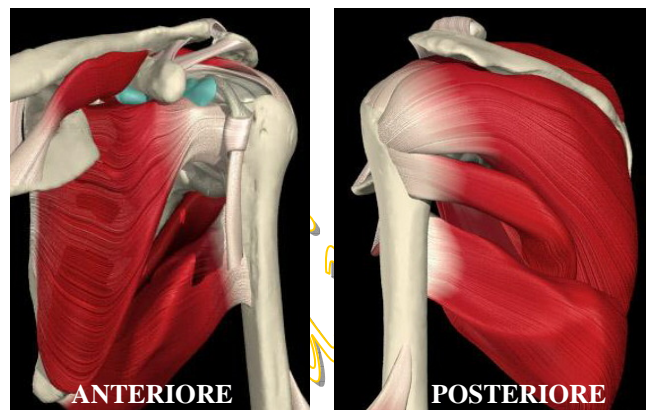
ATTIVITA' INTRAMOENIA

VILLA MARGHERITA – viale di Villa Massimo, 48 - tel. 0686275830

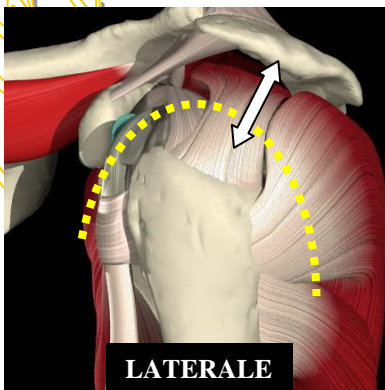
FISIOENERGY – via Viscogliosi, 44 - tel. 0623236121

URGENZE ☎ 3356103488

La cuffia dei rotatori della spalla è una struttura costituita dai tendini di quattro muscoli: il sottoscapolare, il sovraspinato, il sottospinato ed il piccolo rotondo. Questi tendini avvolgono la testa dell'omero come una cuffia e svolgono funzioni di centramento, stabilizzazione e rotazione dell'articolazione gleno-omeroale (spalla). L'esecuzione ripetuta di particolari movimenti della spalla (come in alcuni sport come la pallavolo, il baseball ed in generale tutti gli sport che prevedono il movimento del braccio sopra la testa) o l'avanzare dell'età, sono la causa più frequente di problemi a carico della cuffia dei rotatori. In una fase iniziale, il sovraccarico funzionale dei tendini della cuffia dei rotatori (sport) o la riduzione dello spazio di scorrimento dei tendini stessi (età), si manifesta inizialmente con dolore soprattutto notturno, sensazione di peso alla spalla e limitazione nell'esecuzione dei movimenti del braccio oltre il livello della spalla. Con il progredire della malattia, se non vengono presi gli opportuni provvedimenti, uno o più tendini della cuffia dei rotatori possono anche rompersi. Nel primo caso (infiammazione) è di solito sufficiente l'astensione dalle attività che provocano il dolore (sport o movimenti del braccio sopra la testa), il ghiaccio (15' 2 volte al dì per almeno 15 giorni), alcuni esercizi specifici con gli elastici (1-2 volte al dì per almeno 30-40 giorni) e, talvolta, della terapia fisica (TECAR, ionoforesi, ultrasuoni, onde d'urto, ecc.). Nel secondo caso, invece, il trattamento di scelta è di solito quello chirurgico.



Muscoli della cuffia dei rotatori: visione anteriore e posteriore



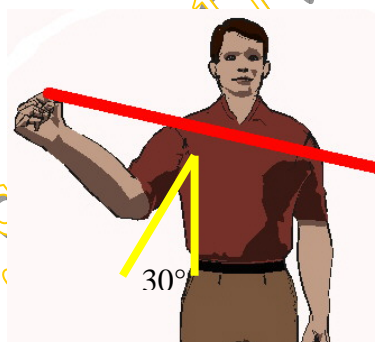
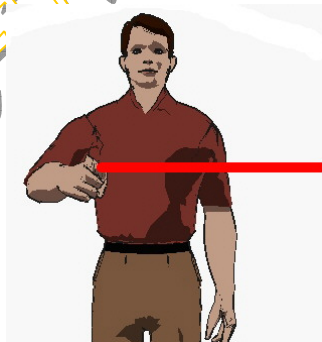
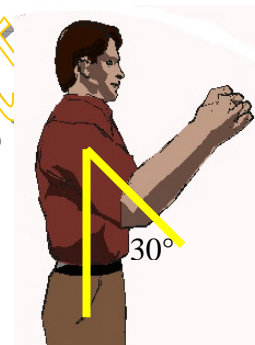
Visione laterale della cuffia dei rotatori: si noti come questi tendini, disposti a coprire la testa dell'omero come una cuffia (linea tratteggiata), scorrono nel ristretto spazio compreso tra la testa dell'omero inferiormente e l'acromion superiormente (freccia)

LATERALE

terapia fisica (TECAR, ionoforesi, ultrasuoni, onde d'urto, ecc.). Nel secondo caso, invece, il trattamento di scelta è di solito quello chirurgico.

Nella pagina seguente vengono descritti nel dettaglio gli esercizi per la cuffia dei rotatori che devono essere eseguiti con elastici ed, almeno inizialmente, sotto controllo del fisioterapista.

1. Gomito flesso 90° spalla abdotta e flessa 30° (si può posizionare per esempio un pallone tra torace e gomito). Extraruotare lentamente l'arto superiore per quanto possibile e tornare altrettanto lentamente alla posizione di partenza (la tensione dell'elastico deve essere modica e può essere progressivamente aumentata). *Eseguire 3 serie per 10 ripetizioni.*



2. Con l'arto superiore nella stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente, intraruotare lentamente l'arto e tornate altrettanto lentamente alla posizione di partenza. *Eseguire 1 serie per 10 ripetizioni.*



3. Gomito esteso, arto superiore in posizione neutra (pollice in avanti). Elevare l'arto per quanto possibile e tornare lentamente al punto di partenza. *Eseguire 1 serie per 10 ripetizioni.*



4. Gomito esteso, arto superiore completamente intraruotato (pollice in giù), spalla abdotta a 30° e flessa a 30°. Elevare lentamente l'arto fino al livello della spalla e tornare altrettanto lentamente al punto di partenza. *Eseguire 3 serie per 10 ripetizioni.*

