GUIDA PER I PAZIENTI · SPALLA

Mi fa male la spalla. Devo preoccuparmi?

Come è fatta la spalla, perché fa male, quali segnali non vanno trascurati e che cosa puoi fare da subito.

Dott. Luigi Grosso · Ortopedico Traumatologo, specialista in chirurgia di spalla, gomito, polso e mano

IN BREVE

- Il dolore di spalla è molto comune: dopo schiena e collo, è il **terzo motivo** per cui un adulto va dal medico di famiglia.
- Quasi sempre la causa è **benigna** e guarisce **senza operazione**, soprattutto se la si riconosce presto.
- In circa **due casi su tre** il problema riguarda i tendini che avvolgono la spalla, la cosiddetta *cuffia dei rotatori*.
- Alcuni segnali, però, chiedono il pronto soccorso o una visita rapida: li trovi nel **semaforo** del capitolo 4.
- Muovere la spalla con prudenza aiuta a guarire. Tenerla ferma per settimane, invece, la irrigidisce.

1 Com'è fatta la spalla, in parole semplici

La spalla è l'articolazione più mobile del corpo. È grazie a lei che ti pettini, ti allacci un indumento dietro la schiena o prendi un barattolo dall'ultimo ripiano.

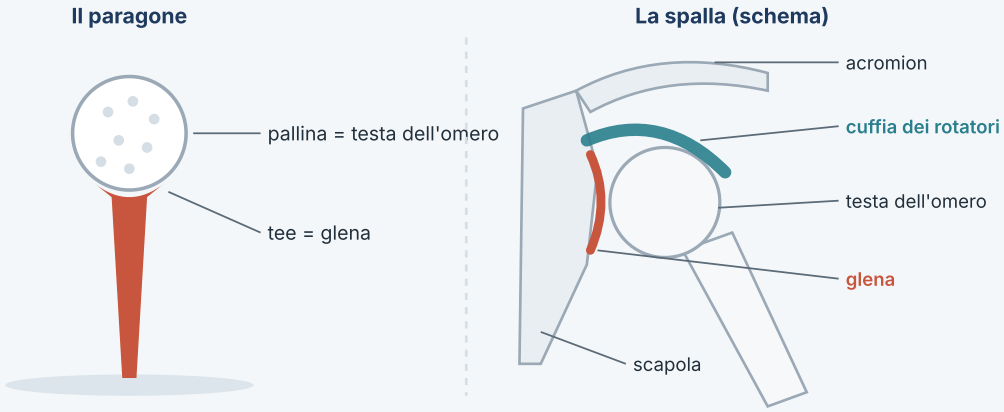
Il prezzo di tanta libertà è la stabilità. La “palla” in cima all'osso del braccio (la **testa dell'omero**) appoggia su una superficie molto piccola della scapola, la **glena**, che ne copre appena un terzo. Immagina una **pallina da golf appoggiata sul suo tee**: si muove in tutte le direzioni, ma ha bisogno di qualcuno che la tenga al suo posto.

TABELLA 1 · LE PARTI DELLA SPALLA

Parte	Che cosa fa	Un paragone
Testa dell'omero	La parte rotonda in cima all'osso del braccio. Ruota in tutte le direzioni.	La pallina da golf
Glena	La piccola superficie della scapola su cui la testa dell'omero appoggia. Ne copre circa un terzo.	Il tee

Parte	Che cosa fa	Un paragone
Cuffia dei rotatori	Un gruppo di tendini che avvolge la testa dell'omero, la tiene centrata e la fa ruotare.	Le dita di una mano che trattengono una palla
Capsula	L'involucro che chiude l'articolazione e la tiene insieme.	Un manicotto elastico
Labbro glenoideo	Un anello di cartilagine sul bordo della glena: rende la "coppa" più profonda.	La guarnizione di un barattolo
Acromion	La sporgenza ossea della scapola che sta sopra i tendini, in cima alla spalla.	Una tettoia
Articolazione acromion-claveare	Piccola articolazione in cima alla spalla, dove la clavicola incontra l'acromion.	Il punto che senti premendo sopra la spalla

Basta che una di queste strutture **si infiammi, si consumi o si irrigidisca** perché la spalla faccia male.



La testa dell'omero poggia su una base piccola, come una pallina da golf sul tee. A tenerla centrata sono i tendini della cuffia dei rotatori.

2 Le cause più frequenti

Da soli, i disturbi della cuffia dei rotatori spiegano circa **due dolori di spalla su tre**. Gli altri si dividono tra calcificazioni, rigidità, artrosi, instabilità e dolori che in realtà arrivano dal collo.

TABELLA 2 · I PRINCIPALI RESPONSABILI

Problema	Che cosa succede	Chi colpisce più spesso	Da sapere
Cuffia dei rotatori 2 casi su 3	I tendini si infiammano o si consumano. Quando alzi il braccio sfregano sotto l'acromion (i medici lo chiamano *conflitto subacromiale* o *impingement*). Nei casi più seri il tendine si rompe, in parte o del tutto.	È la causa più comune in assoluto	Va da una semplice infiammazione fino alla rottura del tendine

Problema	Che cosa succede	Chi colpisce più spesso	Da sapere
Tendinite calcifica	Dentro il tendine si forma un deposito di calcio. Quando l'organismo lo riassorbe, il dolore diventa violento.	Persone tra 30 e 50 anni, più spesso donne	Il dolore tipico sveglia di notte
Spalla congelata (capsulite adesiva)	La capsula prima si infiamma, poi si ritira e si irrigidisce: la spalla si "blocca".	Tra 40 e 60 anni, soprattutto donne e chi ha diabete o disturbi della tiroide	Passa per tre fasi (dolore, rigidità, recupero) e può durare da 1 a 3 anni
Artrosi della spalla	Si consuma la cartilagine tra omero e scapola.	Soprattutto in età avanzata	Si perde movimento in tutte le direzioni
Artrosi acromion-claveare	Si consuma la piccola articolazione in cima alla spalla.	Soprattutto adulti e anziani	Fa male portare il braccio davanti al petto
Instabilità	La spalla "esce" dalla sua sede (lussazione) o ha la sensazione di farlo.	Giovani e sportivi	Dopo una prima lussazione prima dei 25 anni, si ripete in più della metà dei casi
Dolore dal collo	Un'ernia o un'artrosi del collo schiaccia un nervo, e il dolore scende alla spalla e al braccio.	Adulti; il problema nasce nel collo, non nella spalla	Parte dal collo, peggiora girando la testa, spesso dà formicolii alla mano

3 Cosa senti, cosa può essere

Il **tipo** di dolore e il **momento** in cui compare aiutano a orientarsi. Spesso però due problemi convivono: usa questa tabella per **prepararti alla visita**, non per farti una diagnosi da solo.

TABELLA 3 · DAL SINTOMO ALLA CAUSA PROBABILE

Che cosa senti	Causa più probabile
Dolore sul lato del braccio quando lo alzi a metà strada (tra spalla e testa); fastidio se dormi su quel lato	Infiammazione dei tendini della cuffia, conflitto sotto l'acromion
Debolezza nell'alzare o ruotare il braccio, magari dopo una caduta	Rottura della cuffia dei rotatori
Dolore improvviso e fortissimo, senza traumi, che non ti fa dormire	Tendinite calcifica (mentre il calcio si riassorbe)
Non riesci a ruotare il braccio verso l'esterno, neanche se è un'altra persona a muovertelo	Spalla congelata (capsulite adesiva)
Rigidità che peggiora negli anni, rumori di "scricchiolio" quando muovi la spalla	Artrosi della spalla
Dolore in cima alla spalla quando porti la mano sulla spalla opposta	Artrosi acromion-claveare

Che cosa senti	Causa più probabile
La spalla sembra uscire; in certe posizioni il braccio diventa “morto”	Instabilità
Dolore che parte dal collo, formicolii alle dita	Problema cervicale

IL TRUCCO CHE AIUTA IL MEDICO

Se il braccio si muove bene **quando qualcuno ti aiuta** ma non da solo, il problema è spesso nei **tendini**. Se resta bloccato **anche con l'aiuto** di un'altra persona, è più probabile che riguardi la **capsula** o l'**articolazione**.

4 Quando andare subito dal medico: il semaforo

Alcuni dolori alla spalla nascono altrove nel corpo, oppure segnalano un danno da curare entro poche ore o pochi giorni.

ROSSO

Chiama il 118 o vai in pronto soccorso se:

- il dolore alla spalla sinistra, o a entrambe, arriva con **peso al petto, fiato corto, sudore freddo o nausea**. *Può essere un infarto.*
- dopo una caduta la spalla appare **deformata** o **non riesci a muovere il braccio**.
- hai **febbre** e la spalla è **calda, gonfia e arrossata**. *Un'infezione dell'articolazione va curata in giornata.*

GIALLO

Prenota una visita in tempi brevi se:

- hai **perso forza nel braccio all'improvviso**, anche dopo un trauma lieve. *Una rottura della cuffia dovuta a un trauma si ripara meglio nelle prime settimane.*
- il dolore **non passa a riposo**, **peggiora di notte** e stai **perdendo peso**, oppure in passato hai avuto un **tumore**.
- senti **formicolii** o perdi **forza nella mano**.
- il dolore alla **spalla destra** compare **dopo pasti grassi**. *Può essere coinvolta la colecisti.*
- il dolore dura da **più di 4-6 settimane** nonostante riposo e antidolorifici.

VERDE

Nessuno di questi segnali?

- Puoi cominciare con il **riposo relativo**, il ghiaccio e i consigli del capitolo 7.
- Se dopo **4-6 settimane** il dolore non migliora, fatti visitare.

5 La visita e gli esami

Già con la visita l'ortopedico arriva a un'ipotesi solida. Gli esami servono soprattutto a **confermarla**. In genere il medico:

1. ti chiede **come è iniziato** il dolore, che cosa lo peggiora, che lavoro o che sport fai;
2. **confronta le due spalle**;
3. misura quanto si muove il braccio **da solo** e quanto quando **lo guida lui**;
4. prova la **forza** di ciascun tendine della cuffia.

TABELLA 4 · GLI ESAMI, UNO PER UNO

Esame	Che cosa fa vedere	Quando lo richiede il medico
Radiografia	Le ossa: artrosi, calcificazioni, risalita della testa dell'omero	Come primo esame se il dolore dura, dopo un trauma, dopo i 50 anni
Ecografia	I tendini della cuffia, la borsa, le calcificazioni; mostra la spalla mentre si muove	Se sospetta un'infiammazione o una rottura dei tendini; anche per guidare le infiltrazioni
Risonanza magnetica	Tendini, stato dei muscoli, labbro glenoideo, cartilagine	Prima di un intervento, o se l'ecografia non è chiara
Artro-risonanza	Risonanza con un mezzo di contrasto nell'articolazione: mostra bene labbro glenoideo e legamenti	Spalla instabile nel giovane
TC	Le ossa nei dettagli: perdita di osso della glena, fratture complesse	Per programmare un intervento o una protesi

> **NON COMINCIARE DALLA RISONANZA**
>
> Dopo i 60 anni, circa **una spalla su quattro senza alcun dolore** mostra già una lesione della cuffia. Un referto che sembra allarmante, letto senza una visita, **non basta da solo a spiegare il tuo dolore**. È il medico, visitandoti, a dire quanto pesa quel referto.

6 Le cure: una scala da salire un gradino alla volta

La gran parte dei dolori di spalla guarisce **senza bisturi**. Il medico procede per gradini e passa al successivo solo quando quello precedente non basta.

TABELLA 5 · LA SCALA DELLE CURE

Gradino	In che cosa consiste	Tempi e attenzioni
1 **Riposo relativo**	Sospendi i gesti che scatenano il dolore (pesi sopra la testa, lo stesso movimento ripetuto per ore), ma **continua a muovere** la spalla.	Un tutore portato per settimane favorisce la rigidità

Gradino	In che cosa consiste	Tempi e attenzioni
2 **Farmaci, ghiaccio, caldo**	Paracetamolo e antinfiammatori calmano il dolore nella fase acuta. Il ghiaccio aiuta dopo uno sforzo; il caldo scioglie i muscoli quando il dolore è di lunga data.	Farmaci per brevi periodi; chiedi al medico se hai problemi di stomaco, reni o pressione. Ghiaccio 15-20 minuti
3 **Fisioterapia ed esercizio**	È la **cura principale** per i tendini della cuffia, la spalla congelata e l'instabilità. Si rinforzano la cuffia e i muscoli che stabilizzano la scapola, o si recupera il movimento un grado alla volta.	Servono in genere **6-12 settimane** per vedere il risultato
4 **Infiltrazioni**	Il **cortisone** spegne l'infiammazione e permette di fare fisioterapia. Nell'artrosi si può usare l'**acido ialuronico**. Nella tendinite calcifica il calcio si può frantumare e aspirare sotto guida ecografica, oppure trattare con le **onde d'urto**.	Il numero di infiltrazioni di cortisone nello stesso punto va limitato: ripetute, indeboliscono i tendini
5 **Chirurgia**	Si fa quasi sempre in **artroscopia**, attraverso piccoli fori. Nell'artrosi avanzata e nelle rotture della cuffia non più riparabili si impianta una **protesi** (anatomica o inversa).	Dopo **3-6 mesi** di cure senza risultato, oppure subito in casi precisi: rottura della cuffia da trauma in persona attiva, lussazioni ripetute nel giovane, fratture scomposte

7 Che cosa puoi fare da solo

Piccoli cambiamenti nei gesti di ogni giorno tolgono carico ai tendini mentre guariscono.

TABELLA 6 · ACCORGIMENTI QUOTIDIANI

Situazione	Che cosa fare
In casa e al lavoro	Lavora con le mani **sotto il livello delle spalle**: alza la sedia, abbassa il ripiano, usa uno sgabello per gli scaffali alti.
Pesi e spesa	Tieni i carichi **vicini al corpo** e dividi la spesa tra le due mani.
Di notte	Dormi sul **lato sano** o sulla schiena, con un cuscino sotto il braccio dolente.
Al computer	Appoggia gli avambracci e porta lo schermo all'altezza degli occhi. Con le spalle curve in avanti si riduce lo spazio in cui scorrono i tendini.
Sport	Se nuoti, giochi a tennis o a pallavolo, aggiungi **due sedute a settimana** di rinforzo per cuffia e scapola.

UN ESERCIZIO PER TUTTI I GIORNI: IL PENDOLO

Piegati in avanti appoggiando la mano sana a un tavolo. Lascia pendere il braccio dolente, morbido e rilassato, e disegna **piccoli cerchi per un minuto**. La spalla si muove senza che i muscoli debbano sforzarsi.

SÌ

- Muovere la spalla, entro il limite del dolore
- Ridurre i gesti con le braccia sopra la testa
- Farsi visitare presto se manca forza dopo una caduta
- Portare alla visita tutti i referti e le immagini

I 4 ERRORI DA EVITARE

- Tenere il braccio fermo al collo per settimane per paura del dolore
- Forzare la spalla contro un dolore acuto per “sbloccarla”
- Aspettare mesi prima di farsi visitare dopo una caduta con perdita di forza
- Interpretare da soli un referto di risonanza

8 Piccolo glossario

Parola	Che cosa significa
Tendinopatia	Sofferenza di un tendine: infiammazione, usura o piccole lesioni.
Conflitto subacromiale (impingement)	I tendini della cuffia sfregano sotto l'acromion quando si alza il braccio.
Borsa	Un piccolo cuscinetto pieno di liquido che fa scorrere i tendini senza attrito.
Capsulite adesiva	Il nome medico della “spalla congelata”.
Lussazione	La testa dell'omero esce completamente dalla sua sede.
Artroscopia	Intervento eseguito con una piccola telecamera e strumenti sottili, attraverso pochi fori.
Protesi inversa	Protesi in cui “palla” e “coppa” sono scambiate di posto; si usa quando la cuffia non funziona più.
Infiltrazione	Iniezione di un farmaco direttamente nella spalla o vicino ai tendini.

Dott. Luigi Grosso · Medico Chirurgo, Specialista in Ortopedia e Traumatologia · Napoli · Rapallo (GE) · Busto Arsizio (VA) · luigigrosso.net
Questa guida ha scopo informativo e non sostituisce la visita medica. Per qualsiasi dubbio sul tuo dolore, rivolgiti al tuo medico o a uno specialista.