

Dolore alla spalla in palestra

La palestra è un ambiente dove i problemi alla spalla sono all'ordine del giorno.

Ci sono passato anch'io: a soli 20 anni ho avuto una doppia tendinite di spalla, che mi sono portato avanti per mesi.

Ne ho parlato anche in una sezione precedente: io ho seguito l'approccio peggiore, quello "aspetta che passi".

In questa guida abbiamo invece imparato che le **delicate stimolazioni dei tendini sono più utili del riposo assoluto**.

Il dolore alla spalla in palestra si può avere per diversi motivi:

1. hai delle **rigidità e limitazioni articolari**, quindi anche se esegui gli esercizi correttamente, la tua meccanica è alterata
2. **esegui esercizi pericolosi**, o esegui gli esercizi in modo scorretto
3. **il tuo allenamento è mal programmato**

In questa sezione della guida ci occuperemo dei primi due punti: come programmare gli allenamenti non è certo oggetto di questa guida.

Se hai dolore alla spalla e questo ti è emerso con gli allenamenti in palestra, oppure ti impedisce gli allenamenti, andremo ad utilizzare lo stesso approccio che ho descritto nella sezione "dolore alla spalla e attività sportive".

Se ci troviamo in **fase acuta** (primi 15-20 giorni), ha poco senso allenarsi: andrai a fare **soltanto gli esercizi del protocollo**.

Se la tua spalla non è troppo dolorosa, andremo ad utilizzare i normali esercizi del protocollo come riscaldamento.

Come avrai visto, gli esercizi del protocollo sono divisi a blocchi, e ogni giorno facciamo un blocco diverso: *collo e scapola, mobilità attiva e rinforzo*.

Questo è fatto per farti risparmiare tempo e perchè sia più facile fare esercizio in modo continuativo.

Ma se vai in palestra, sei già lì per fare esercizio, quindi puoi tranquillamente farli tutti.

Quindi utilizzerai gli esercizi del protocollo (*collo e scapola, mobilità attiva e rinforzo*) come riscaldamento, e poi imposterai un allenamento con i movimenti e gli esercizi che non ti fanno male.

Questo vuol dire:

- fare esercizi dove non senti alcun dolore
- non fare esercizi dove senti dolore, o farli con un carico molto basso
- fare esercizi correttamente

Inizialmente, la fase di riscaldamento ti prenderà circa 30 minuti

Di mano in mano, andrai a ridurre il tempo di riscaldamento, riducendolo ai soli esercizi di rinforzo, e magari all'allungamento del pettorale, e andrai ad aumentare l'intensità dell'allenamento.

Abbandonerai prima gli esercizi per collo e scapola, e poi quelli di mobilità attiva.

Durante l'allenamento, andrai naturalmente a fare gli esercizi nel modo corretto, ma a tal proposito trovi dei video che ti possono essere d'aiuto in questa sezione.