

# CAPITOLO 1: CENNI DI ANATOMIA E MOVIMENTO DELLA SPALLA

Allora, cerchiamo di capire almeno a grandi linee di cosa stiamo parlando, quindi che cosa c'è di interessante da sapere quando si parla di spalla.

Lo facciamo per un motivo importantissimo: **è davvero difficile riuscire a migliorare un problema se non lo si è capito almeno a grandi linee.**

Quindi: avere una minima minima idea di che cosa sia una spalla è il presupposto per capire come migliorarla.

Non ci interessa conoscere l'anatomia e la biomeccanica (ma figuriamoci) che peraltro sono molto complesse: ci interessa capire più o meno di cosa parliamo quando nominiamo muscoli, tendini e ossa.

La spalla è una articolazione fantastica: è la più mobile del nostro corpo, ma allo stesso tempo può sviluppare una elevata potenza, ed essere estremamente precisa.

Pensa ad uno schiacciatore di pallavolo, ad esempio.

Potendo fare così tante cose, è logico che sia una **articolazione complessa**: molte ossa in ballo, molti muscoli che servono per muoverla.

Le ossa che compongono il complesso della spalla sono la **scapola**, **l'omero** e **la clavicola**. Servono poi la **gabbia toracica** come piano di scorrimento, e la **colonna cervicale e dorsale come attacco muscolare**.

I **muscoli** servono per muovere queste ossa, naturalmente.

Quando alziamo il braccio, il primo a muoversi è l'omero, e qui succede una cosa fantastica: di suo, l'omero può arrivare soltanto fino a 90 gradi, poi andrebbe a zuccare contro questa porzione della scapola.

A questo punto serve che la scapola ruoti e consenta la prosecuzione del movimento.

Perché questi movimenti avvengano correttamente, occorrono quindi una grande quantità di **muscoli**.

A muovere la spalla sono **grandi muscoli come il deltoide, il gran pettorale ed il gran dorsale**.

Mentre i grandi muscoli lavorano, servono però i **piccoli muscoli, ovvero la famosissima cuffia dei rotatori.**

La cuffia dei rotatori serve a tenere centrata la testa dell'omero: se fosse solo per i grandi muscoli, la testa dell'omero verrebbe "schiacciata" contro alla spina della scapola.

I piccoli muscoli della cuffia dei rotatori prendono la testa dell'omero e la tengono centrata in questa cavità.

Lo spazio per i muscoli della cuffia è poco, e la possibilità che si sviluppi uno squilibrio tra grandi muscoli e piccoli muscoli è elevato.

Ecco perchè così spesso soffrono i tendini della cuffia dei rotatori.

Abbiamo visto che l'omero si può alzare solo fino a 90 gradi, poi è la scapola che deve ruotare e permettere la prosecuzione del movimento.

Ad operare questo movimento della scapola sono **muscoli che partono dalla colonna dorsale e dalla colonna cervicale.**

Di conseguenza, basta un **comune problema alla colonna dorsale, o ancora più comune alla colonna cervicale,** per influenzare il movimento della spalla.

Ecco perchè nel nostro lavoro di riabilitazione ci occupiamo anche del tratto cervicale.

Se la meccanica della spalla non è buona, a farne le spese sono soprattutto i **piccoli muscoli stabilizzatori, ovvero la già citata cuffia dei rotatori.**

I **tendini**, ovvero la parte finale dei muscoli, là dove si attaccano all'osso, si possono:

- **infiammare**
- **usurare**
- **fissurare (micro lesioni)**
- **calcificare**
- **rompere**

Tutto quello di cui si sente parlare quando si tratta l'argomento spalla è fondamentalmente un problema di **tendini**, nella stragrande maggioranza dei casi.

Quale sia esattamente il tendine della cuffia dei rotatori a soffrire maggiormente, non è così importante: dipende da un sacco di fattori, ed in ogni caso **il nostro piano riabilitativo non è deciso in base a quale tendine è sofferente** (anche perchè potresti non saperlo), ma alle tue capacità di movimento.

Il tipo di sofferenza del tendine (usura, calcificazione...) dipende anch'esso da molti fattori, e non è poi così rilevante in termini di cosa facciamo per migliorare la situazione.

Quello che cercheremo di fare è "semplicemente" restituire alla spalla una buona meccanica:

- **distendendo i muscoli più contratti**
- **rinforzando i muscoli più deboli**
- **rinforzando i tendini con apposite stimolazioni**