

Capitolo 4: che cure abbiamo a disposizione, e cosa faremo noi

Come si può risolvere il problema della spalla dolorosa?

Fondamentalmente, abbiamo **3 tipi di soluzioni**:

- riabilitativa
- farmacologica, per bocca o locale
- chirurgica

Quello di cui ci occupiamo in questa guida è l'**aspetto riabilitativo**: gli esercizi e la procedura che illustro sono fondamentalmente una vera e propria riabilitazione della spalla.

Dati alla mano, gli **esercizi riabilitativi** sono una ottima soluzione, molto probabilmente la migliore.

Se si vanno a vedere i dati degli studi a lungo termine, quindi che durano anni, la **riabilitazione tramite esercizi ha una efficacia che in molti casi è paragonabile alla chirurgia**.

E per quanto riguarda **tecar, ultrasuoni, laser ecc....?**

Ahimè, le evidenze scientifiche su queste apparecchiature latitano, decisamente.

Addirittura nel 2013, all'università di Sheffield, è stato fatto uno studio mettendo a confronto un gruppo che faceva riabilitazione tramite manipolazioni, ultrasuoni... tutto ciò che il ft riteneva necessario, con un gruppo che faceva un singolo esercizio, scelto con una semplice procedura.

I risultati ottenuti dai due gruppi erano del tutto simili.

Questo per dire: il materiale che trovi in questa guida, sebbene non si sostituisca a nessun parere specialistico, è decisamente sufficiente a fare una buona riabilitazione.

Infiltrazioni

Spesso quando il dolore è acuto, il medico specialista può pensare di ricorrere ad una infiltrazione, tipicamente di lidocaina o cortisone.

La mia esperienza è che questo approccio sia spesso funzionale, ma che vada attentamente centellinato, e soprattutto non vada "lasciato solo".

Al di là delle controindicazioni del cortisone per i tendini, possiamo immaginare che una volta finito l'effetto dell'infiltrazione tutto torni come prima, visto che la meccanica della spalla non cambia.

Detto questo: è ovviamente qualcosa che decide il medico, ma va abbinata ad un approccio riabilitativo.

Chirurgia

Non sono un chirurgo quindi mi guardo bene dall'entrare nei dettagli.

La chirurgia di spalla a cosa serve: serve a riparare quelle lesioni che sono eccessive e provocano troppi problemi: si suturano i tendini, si fa pulizia, si limano le parti ossee che sembrano creare conflitto.

La chirurgia di spalla è spesso molto "costosa", nel senso che richiede immobilizzazione abbastanza lunga ed una riabilitazione spesso non facile.

Come dicevo prima, ci sono studi che dimostrano come in molti casi la chirurgia NON sia più efficace della riabilitazione.

Spesso però gli studi sono un po' distorti e vanno presi con le pinze, va detto.

La mia esperienza: protrarre la riabilitazione per un periodo di almeno 8-12 settimane, con costanza.

Se non si ottengono miglioramenti, è probabile che la situazione non sia riparabile tramite esercizi mirati: a quel punto può essere che la chirurgia segni un punto di svolta.

Tieni anche presente una cosa importante, valida per tutte le articolazioni: **più la tua spalla è in buone condizioni quando la operi, meno difficoltosa sarà la riabilitazione.**

Ecco, quindi queste sono le tre grandi opzioni a disposizione per la spalla dolorosa: come vedi, **l'opzione riabilitativa è la scelta migliore sotto tutta una serie di punti di vista.**

Unica controindicazione? Che dipende da noi, che spesso siamo un po' pigri.

Ma vedrai che con la procedura dei prox capitoli sarà facile ridurre all'essenziale il lavoro, e quindi più facile portarlo avanti.