

Indice

Introduzione	5
1. Cosa devi sapere sul dolore alla spalla	7
1.1. Premessa anatomica	8
1.2. Qual è la causa del dolore alla spalla?	9
1.3. Quali sono le principali patologie della spalla? E quali i rimedi?	12
Tendinopatie della cuffia dei rotatori e dolore correlato alla cuffia dei rotatori	12
Lesioni della cuffia dei rotatori	17
Altre possibili patologie della spalla	19
La causa del tuo dolore è l'Impingement?	20
1.4. Perché hai male?	24
Cos'è il dolore?	24
Quale utilità ha la percezione di qualcosa di così spiacevole?	25
Perché il dolore diventa cronico?	28
Come è possibile gestire il dolore cronico?	32
In che modo l'esercizio può aiutare a ridurre il dolore cronico?	34
Infiammazione e dolore	35
1.5. Mi hanno detto che soffro di dolore cronico: durerà per sempre?	37
1.6. Lastre, ecografie e risonanze magnetiche: hanno davvero importanza?	38
Cosa devi fare	40
Cosa devi sapere se hai una calcificazione alla spalla	41
Cosa devi fare quindi se hai una calcificazione?	43
E il capo lungo del bicipite?	43
1.7. Cosa devi sapere se hai una discinesia scapolare	45
La discinesia scapolare può essere causa di dolore alla spalla?	46
Come posso risolvere la mia discinesia scapolare?	47
1.8. Scrosci e rumori articolari nella spalla: devi preoccuparti?	48
Come curare i rumori della spalla?	50

1.9. È colpa della postura?	50
I correttori posturali sono utili?	53
1.10. Le terapie passive funzionano? Il ruolo di farmaci, terapia manuale, elettromedicali, infiltrazioni e onde d'urto	56
1.11. E la chirurgia? Dovrò farmi operare?	59
1.12. Sonno e dolore: qual è la miglior posizione per dormire in caso di dolore alla spalla?	61
1.13. Gestisci il tuo dolore	64
2. Valutazione del tuo dolore alla spalla	70
2.1. Quanto tempo servirà?	71
2.2. Test	73
2.3. Come capire se stai migliorando: scale di valutazione	79
3. Esercizi per guarire	86
3.1. Quanti esercizi devo fare? Quanto spesso?	87
3.2. Per quanto tempo?	88
3.3. È normale sentire dolore mentre faccio esercizi?	89
Come faccio a capire se sto migliorando?	90
3.4. Esercizi Irritabilità alta	90
Livello 1 - Giorno A	92
Livello 1 - Giorno B	99
Livello 2 - Giorno A	106
Livello 2 - Giorno B	113
3.5. Esercizi Irritabilità intermedia	120
Livello 1 - Giorno A	120
Livello 1 - Giorno B	127
Livello 2 - Giorno A	134
Livello 2 - Giorno B	141
3.6. Esercizi Irritabilità bassa	148
Livello 1 - Giorno A	148
Livello 1 - Giorno B	156
Livello 2 - Giorno A	164
Livello 2 - Giorno B	173

3.7. Esercizi Dolore persistente	182
Livello 1 - Giorno A	182
Livello 1 - Giorno B	192
Livello 2 - Giorno A	201
Livello 2 - Giorno B	210
3.8. Esercizi Lussazione e Instabilità	219
Livello 1 - Giorno A	219
Livello 1 - Giorno B	229
Livello 2 - Giorno A	240
Livello 2 - Giorno B	250
4. Dolore alla spalla e allenamento	261
4.1. Posso allenarmi o devo smettere?	262
Ho una lesione del sovraspinato, posso comunque allenarmi in palestra?	263
Esempi di progressione graduale dei parametri dell'allenamento	264
4.2. Cosa ha causato il mio dolore?	265
4.3. Quando posso riprendere ad allenarmi?	267
4.4. Esecuzione degli esercizi e aspetti preventivi	267
Panca piana	268
Dip alle parallele	270
Alzate laterali	271
Tirate al mento	275
Lento avanti	276
Esercizi di tirata	278
4.5. Come gestire il dolore alla spalla durante gli esercizi di spinta	279
Cosa fare per guarire	280
4.6. Come gestire il dolore alla spalla durante gli esercizi di sollevamento del braccio	291
Cosa fare per guarire	292
4.7. Come gestire il dolore alla spalla da instabilità durante gli esercizi	302
Cosa fare per guarire	303
5. Contattaci	306