



**SPORT**

# SPORT "Over-Head"

*Le discipline dove il gesto atletico comporta movimenti delle braccia sopra la testa (come basket, volley e tennis), mettono a rischio l'articolazione della spalla.*



Dott.ssa **Sara Vignoli**  
Fisioterapista - Studio Medico Villa Ginanni Corradini  
Campiano - Cell. 345.2801470  
E-mail: vignolisara@gmail.com

## Cos'è lo sport-overhead e come si generano dolore prima e problema poi

Numerosi sport sono caratterizzati da specifici gesti atletici che comportano movimenti ripetuti dell'arto superiore al di sopra della testa: essi sono definiti "overhead". Il tipo di movimento meccanico che assimila tra loro questi sport è quello del lancio, il quale viene effettuato da giocatori di basket, tennis, baseball, pallavolo, softball, pallanuoto, giavellottisti, a volte anche da nuotatori.

Negli sport "overhead", l'articolazione più spesso interessata da lesioni è la spalla, con grosse ripercussioni sulla performance sportiva e, a lungo andare, sulla quotidianità dei movimenti.

Lo testimonia anche l'aumento dell'incidenza di patologie, a carico della spalla, con il progredire



dell'età e del livello competitivo. L'ampio movimento e le forze di torsione che caratterizzano l'articolazione durante il lancio, infatti, presuppongono una fondamentale mancanza di stabilità statica (legamenti e articolazione stessa devono permettere più movimenti), che si unisce alla complessità della stabilità dinamica, cioè data



dall'azione dei numerosi muscoli del distretto. La prevenzione mirata alla ricerca di un migliore equilibrio muscolo-legamentoso e ad un più armonico movimento scapolare, è fondamentale per mantenere l'integrità di questo comparto articolare e permettere la migliore performance all'atleta.

## Naturalmente, meglio la prevenzione

Il dolore e la limitazione funzionale vera e propria si manifestano a danno già

Centro Fitness new GIMN



**ADERENTE AL PROGETTO "MEDICI IN PALESTRA"**

**PROMO DI FINE ANNO 30 GIORNI a 30 EURO**

**GUADAGNARE IN SALUTE CON LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO**

**LO STILE DI VITA COME MEDICINA PREVENTIVA**

per mal di schiena, diabete, ipertensione, osteoporosi, cellulite, artrite, ipercolesterolemia, alterazioni posturali.

\*Per le iscrizioni effettuate entro il 31.12.13



**Centro Fitness new GIMN - Faenza - RA - Via A. De Gasperi, 115/6**  
Tel. **0546.30415** - [www.newgimn.com](http://www.newgimn.com) - [info@newgimn.com](mailto:info@newgimn.com)

## SPORT

avvenuto, quando il corpo non è più in grado autonomamente di compensare al sovraccarico. Si tratta di un sistema già in crisi, che da tempo mette in atto una biomeccanica sbagliata per sopperire a traumi senza avvertire dolore, peggiorando la situazione come in un circolo vizioso. Le patologie a cui si va incontro possono essere di svariato genere: **tendinopatia e/o rottura della cuffia dei rotatori, instabilità gleno-omeroale, spalla congelata, ecc.** Per evitare di arrivare a problematiche del genere...

...la prevenzione deve riguardare la loro causa comune: la rigidità della capsula articolare, e quindi dell'articolazione gleno-omeroale. Lo stress del movimento ripetuto in maniera cronica, infatti, causa microtraumi continui che aumentano la risposta in protezione del corpo: in modo autonomo ed automatico va così ad "imbrigliare" l'articolazione stessa.

I segni clinici a cui il fisioterapista deve rivolgere l'attenzione e su cui deve lavorare sono:

- **DIMINUIZIONE** dell'intrarotazione dell'arto, sia passiva che attiva;

- **ALTERAZIONE** nella posizione e nel movimento della scapola in relazione alla gabbia toracica; ciò aumenta lo stress meccanico sugli stabilizzatori statici e dinamici, ed è a sua volta influenzata dalla rigidità della capsula articolare.

Per prevenire le patologie di spalla negli atleti "overhead" sono stati condotti degli studi in letteratura; io stessa ho condotto uno studio pilota sui lanciatori di baseball.



### Cosa mettere realmente in pratica

Il trattamento per migliorare la biomeccanica del lancio consta di due parti:

- **STRETCHING PASSIVO** della capsula articolare posteriore: va eseguito periodicamente da un fisioterapista, in quanto sollecita una struttura resistente e profonda sotto al piano dei muscoli; perciò nessun altro tipo di stretching è efficace come le mobilizzazioni di un fisioterapista, che devono essere incisive e



dirette, risultando spesso anche dolorose.

- **ESERCIZI AUTONOMI** di stretching come mantenimento dell'elasticità raggiunta, e di rinforzo per un corretto equilibrio muscolare. Lo stretching deve essere concentrato sull'intrarotazione dell'arto e sulle fasce muscolari postero-laterali della spalla. Il rinforzo specifico invece deve riguardare **abbassatori** (deltoide medio e anteriore, gran dentato anteriore, grande e piccolo pettorale, gran dorsale); **extrarotatori** (deltoide posteriore, sottospinoso, sovra spinoso e piccolo rotondo); **intrarotatori** (sottoscapolare, gran dorsale, grande rotondo, gran pettorale).

### Conclusioni

Gli sport overhead rappresentano un rischio per la spalla dell'atleta, determinando patologie da sovraccarico. Con semplici esercizi per la rigidità della capsula articolare posteriore è possibile mantenere la "normale" meccanica scapolare contro l'azione dei continui microtraumi intrinseci nel gesto atletico. È dunque fondamentale dare importanza alla prevenzione, anche in assenza di dolore manifesto, per restare nell'ambito di un movimento fisiologico e non innescare meccanismi che spesso portano alla fine di una carriera sportiva.

**FINE**

# www.casanotizie.com

è il portale immobiliare specializzato della Romagna, con circa 2.300 offerte, complete di dettagli e fotografie.

Ogni grande città ha la sua edizione dedicata ed ogni lettore può trovare le migliori offerte immobiliari.

RAVENNA & Provincia » CESENA »  
FORLÌ » LUGO & BAGNACAVALLA  
IMOLA » SANTARCANGELO DI R.

visita [www.casanotizie.com](http://www.casanotizie.com)