

Salute: impingement subacromiale, ecco cos'è e come trattarlo

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L'impingement subacromiale, o **sindrome da conflitto subacromiale**(SIS), è una delle patologie croniche più diffuse nel mondo sportivo e non.

Prima di analizzare le caratteristiche e l'eziologia di questa condizione infiammatoria è necessario fare un ripasso della composizione anatomica della spalla.

Come sappiamo la **spalla**, o cingolo scapolare, è un insieme di tre differenti articolazioni: **gleno-omerale**, **acromion-claveare** e **sterno claveare**. Il muscolo principale coinvolto nel movimento delle braccia è il **deltoido** con i suoi fasci anteriori, laterali e posteriori. Troviamo inoltre il **sovraspinato**, **l'infraspinato**, **il sottoscapolare** e **il piccolo rotondo** che avvolgono l'intera articolazione formando la cuffia dei rotatori la cui funzione è di dare stabilità e compattezza.

Finito questo breve appunto di anatomia, possiamo dire che la SIS è caratterizzata da una diminuzione dello spazio sottostante all'acromion (porzione ossea distale della faccia anteriore della scapola) dovuta a una conformazione strutturale non funzionale del margine inferiore dell'acromion stesso. Esso dovrebbe essere **fisiologicamente piatto**, ma in questa condizione fisiopatologia **appare curvo**, andando in conflitto con il tendine del sovraspinato.

Il quadro clinico del paziente sarà costituito da un dolore in sede anterolaterale della spalla, dall'ispessimento del legamento **coracoacromiale** e della borsa **subacromiondeltoidica**.

Il dolore aumenta in condizioni di **overused** della componente muscolare, durante gli esercizi **overhead** o, raramente, quando l'affaticamento muscolare trasla in avanti l'epifisi prossimale dell'omero (impingement dinamico). Il paziente che soffre di questa algia rischia di degenerare il tendine interessato fino alla sua completa rottura nei casi più estremi.

Il trattamento è nella maggior parte dei casi di tipo conservativo e dopo la fase fisioterapica caratterizzata da un dolore acuto, il paziente dovrà rivolgersi ad un **Laureato in Scienze Motorie** per riatletizzare il movimento. Il programma di allenamento dovrà avere i seguenti obiettivi: **-Mobilità:** recupero progressivo dell'abduzione e della flessione oltre i 90°;

-Rinforzo muscolare: prediligere soprattutto all'inizio, la fase eccentrica e le **contrazioni** isometriche;

-Propriocezione: lavorare a diversi gradi, su diversi piani e con diversi attrezzi.

Per tutta la durata del protocollo di **riatletizzazione** è utile chiedere al paziente dei feedback sul dolore e sulla sensazione di stabilità, creando un'autoconsapevolezza del movimento. Questi piccoli accorgimenti durante gli esercizi saranno fondamentali nel lungo periodo, andando a prevenire ulteriori stress muscolo tendinei.

Dopo ogni seduta raccomandare l'uso del ghiaccio, per evitare o limitare il dolore.

Per altri argomenti simili, [clicca qui!](#)

Dott. Dimitri Farfallini

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-impingement-subacromiale-ecco-cos'e-come-trattarlo/124412>