

LA VALUTAZIONE DELLA SPALLA NELL'ATLETA OVER-HEAD

Valutazione e Prevenzione

Gabriele Cavalieri
Fisioterapista e Osteopata
Nazionale Italiana Pallavolo

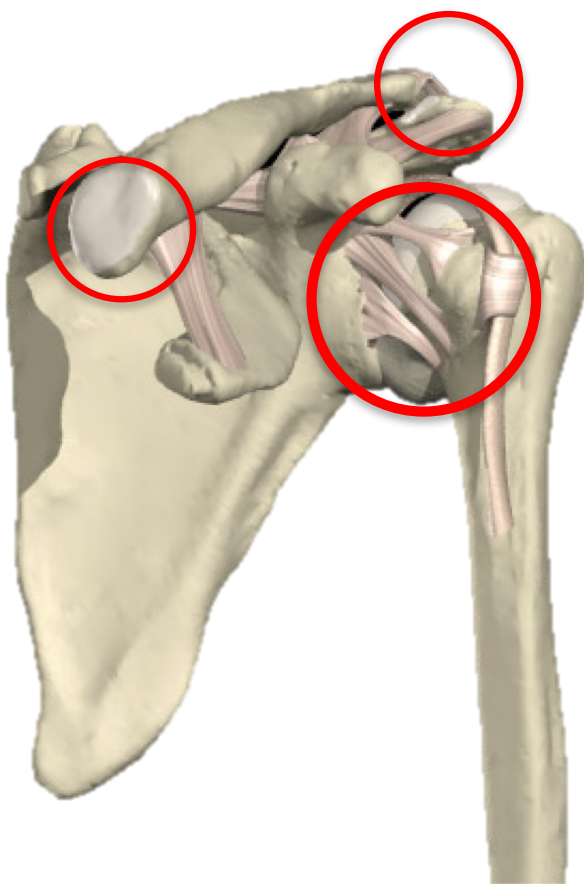


LA SPALLA : Anatomia



E' una articolazione
complessa

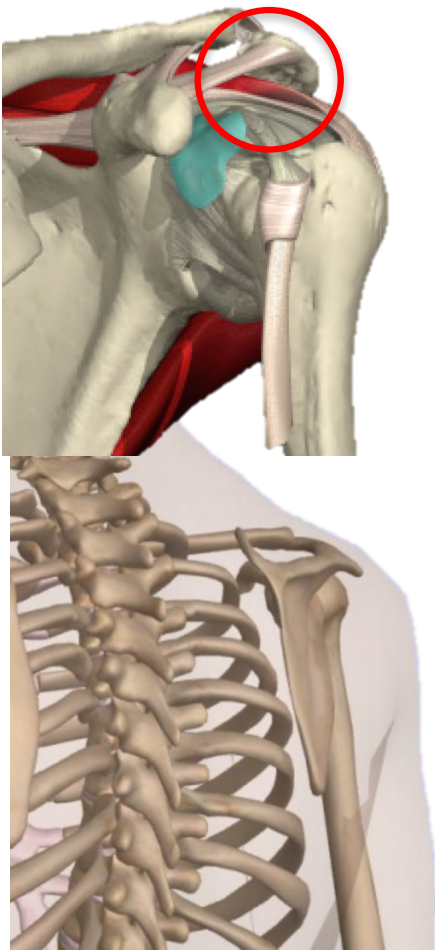
LA SPALLA : Anatomia



3 articolazioni VERE

Gleno-Omerale
Acromion-Claveare
Sterno-Claveare

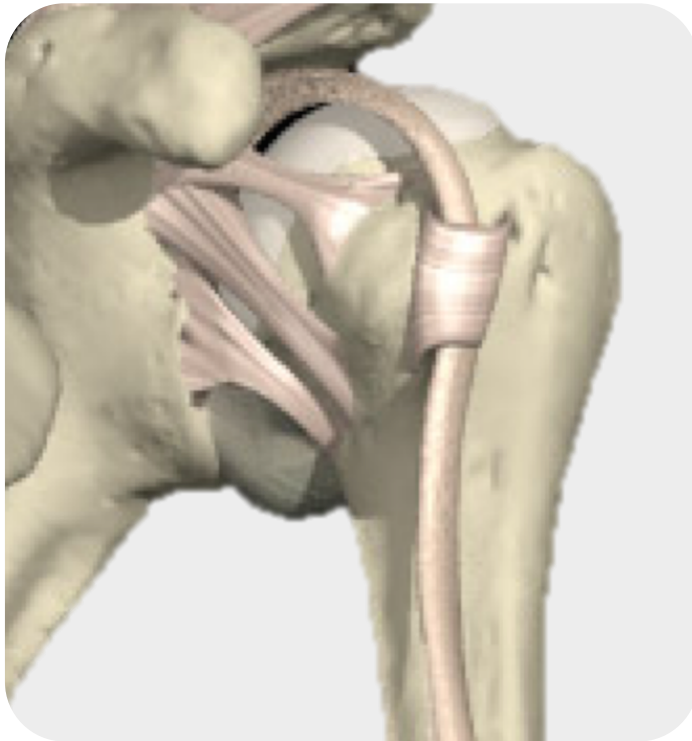
LA SPALLA : Anatomia



2 articolazioni FALSE
(sono piani di scorrimento)

Sotto-Acromiale
Scapolo-Toracica

LA SPALLA : Anatomia

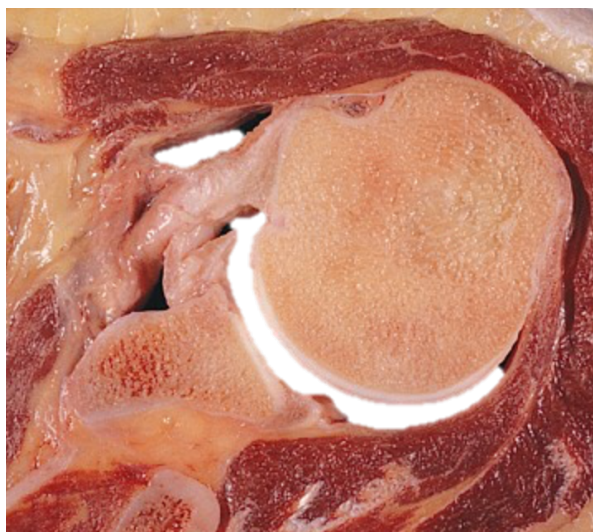


L'articolazione
Gleno-Omerale
è il cuore funzionale

LA SPALLA : Anatomia

Per garantire una elevata mobilità...

“...The glenohumeral joint is composed of a larger, non constrained humeral head articulating with a smaller glenoid...”



J.P.Warner, 2000



LA SPALLA : Anatomia

Mobilità Vs Stabilità
(inversamente proporzionali)



LA SPALLA : Anatomia

Da cosa è data la Stabilità

Stabilizzatori Statici

Capsula

Cercine

Legamenti

Stabilizzatori Dinamici

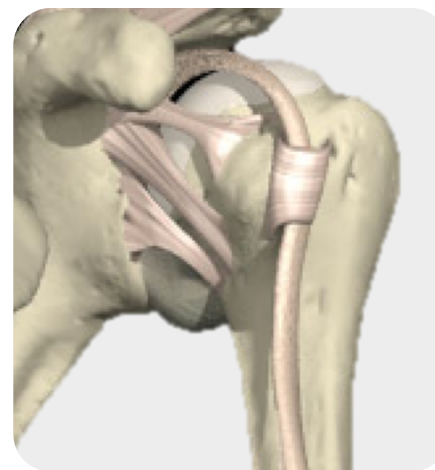
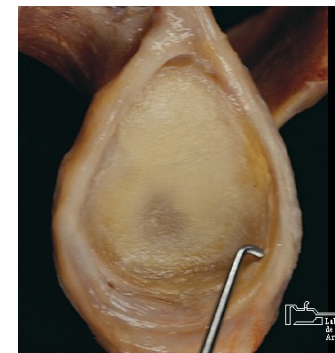
Muscoli

LA SPALLA : Anatomia

Da cosa è data la Stabilità

Stabilizzatori Statici

- Labbro glenoideo
- Capsula e legamenti



LA SPALLA : Anatomia

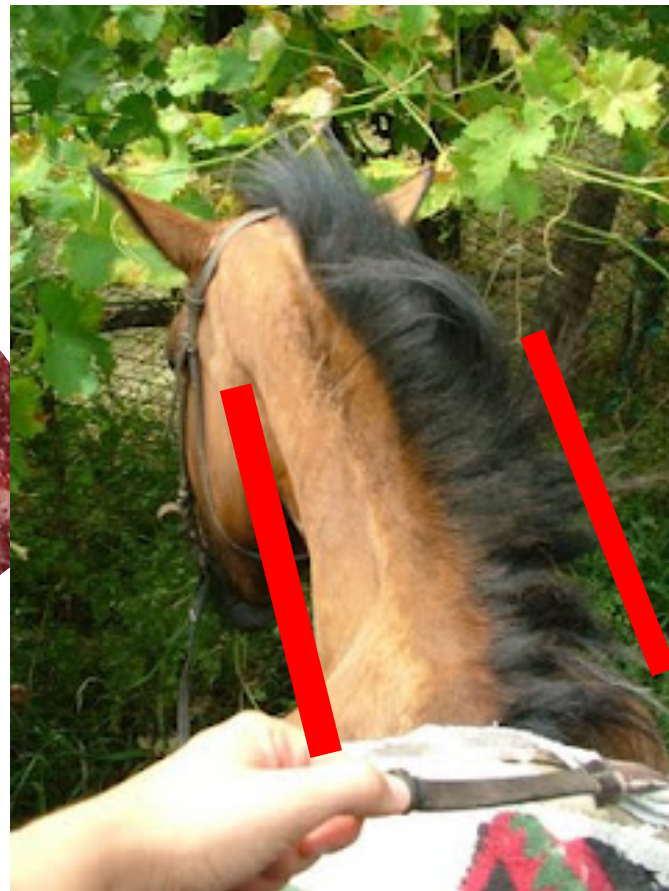
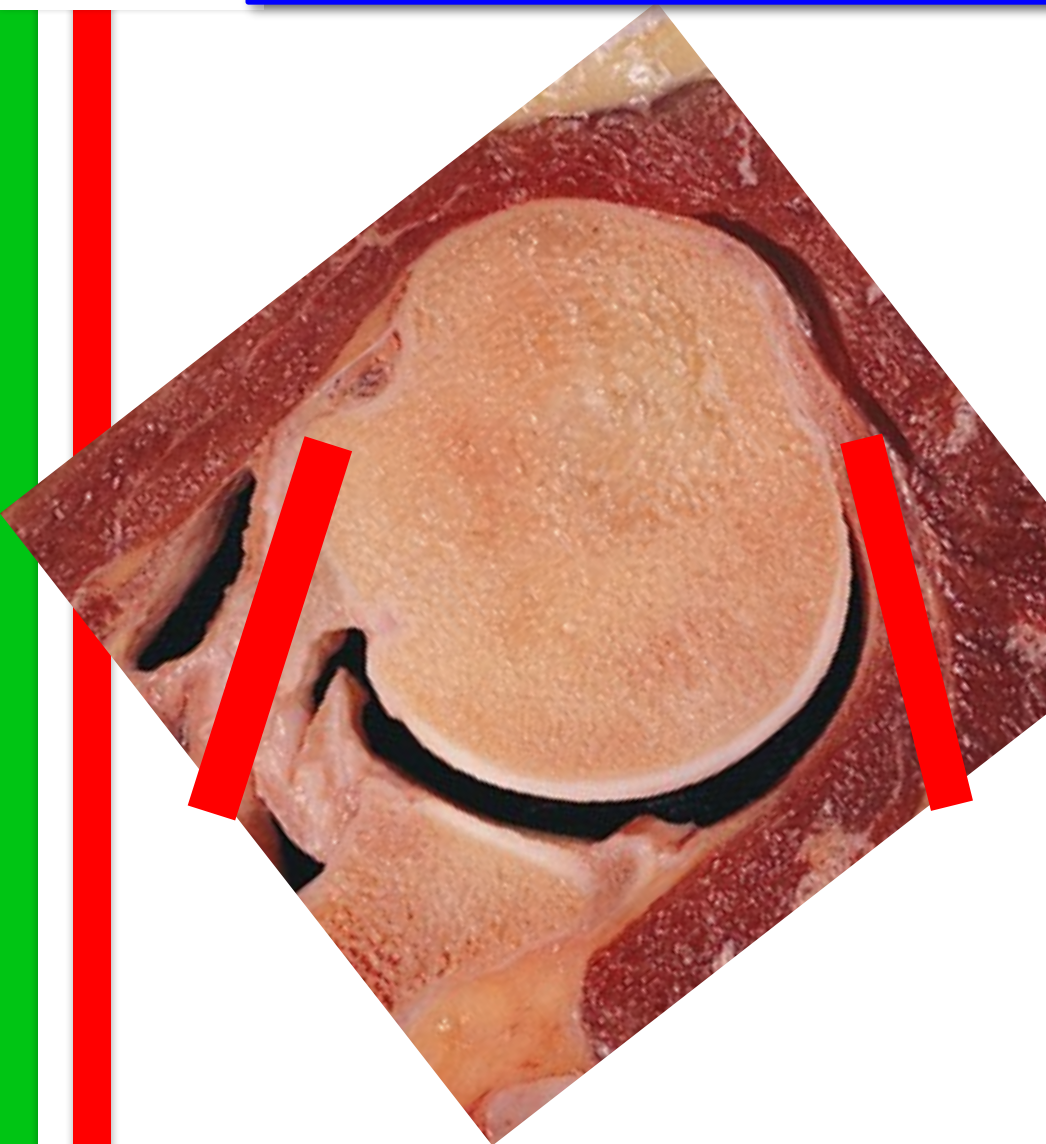
Da cosa è data la Stabilità

Stabilizzatori Dinamici

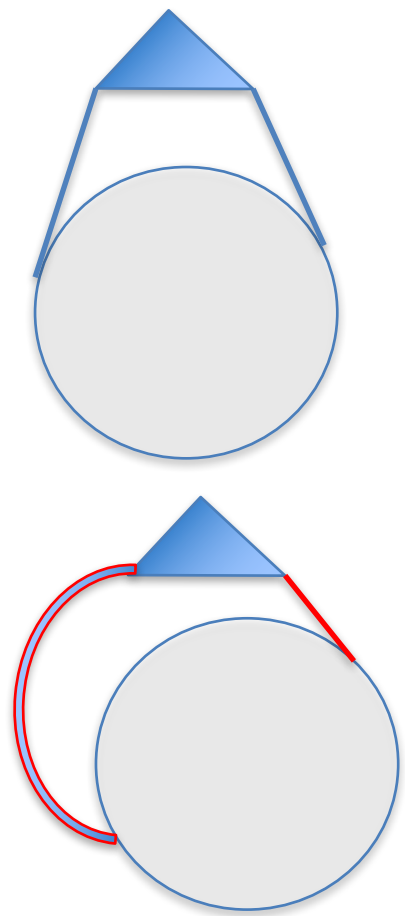
- Cuffia dei rotatori
- Capo lungo del bicipite
- Mobilità scapolo-toracica



Workshop 2017



LA SPALLA DEGLI ATLETI OVER-HEAD



PATOLOGIE DELLO SPORTIVO

TRAUMATICHE

una forza esterna supera la resistenza delle strutture colpite determinando una lesione



Contusioni
Distorsioni
Fratture
Lussazioni

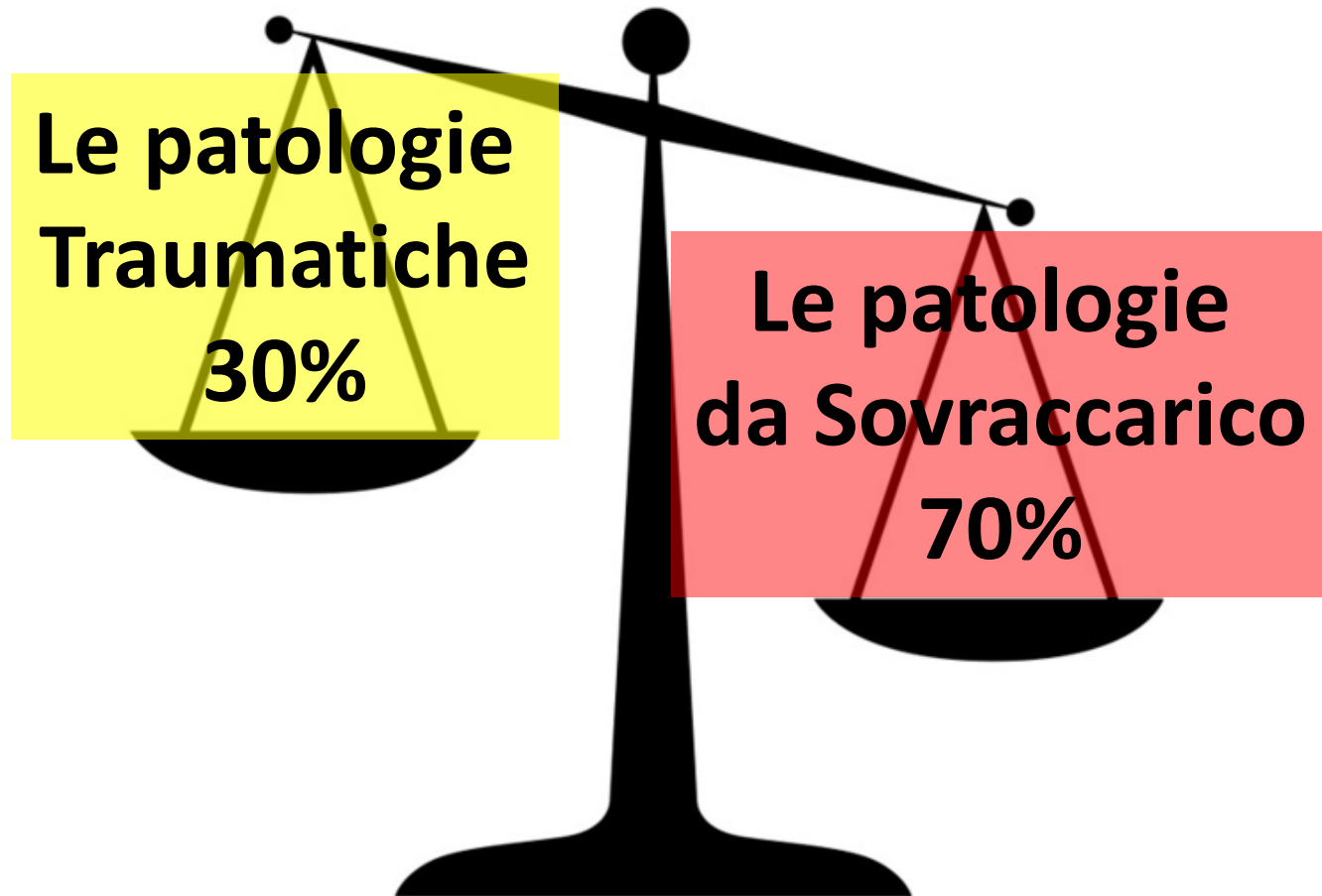
DA SOVRACCARICO

microtraumi ripetuti e continuativi nel tempo portano alla degenerazione delle strutture sottoposte allo stress



Tendiniti
Infiammazioni croniche
Fratture da stress

Workshop 2017



LA SPALLA : Come funziona



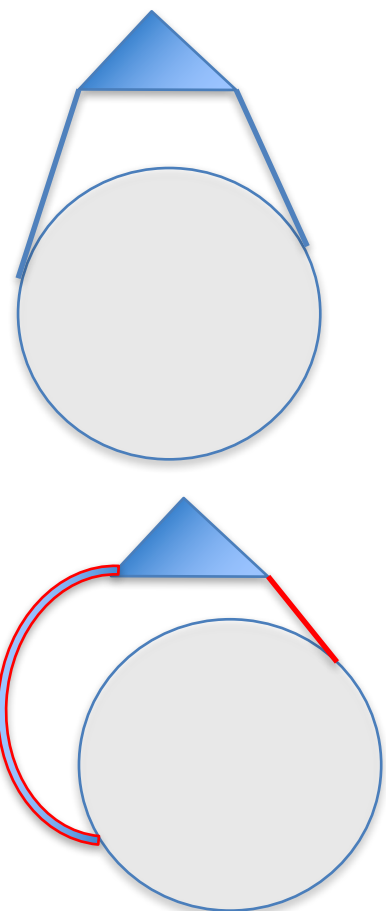
LA SPALLA : Come funziona



“IMBUTO”

Convoglia le forze provenienti dai muscoli grossi e forti degli arti inferiori e del tronco a quelli del braccio, avambraccio e mano coinvolti in schemi motori più fini

LA SPALLA DEGLI ATLETI OVER-HEAD



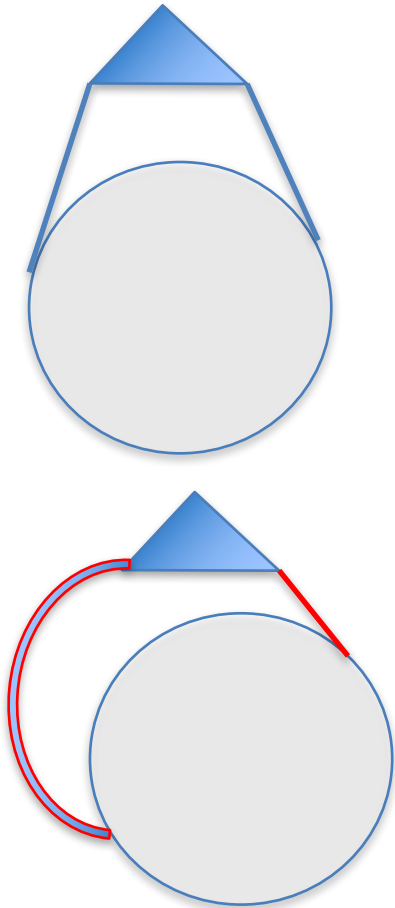
Nel tempo si osserva uno **sfiancamento** delle strutture anteriori (capsula e legamenti) e una **retrazione** delle strutture posteriori (capsula)

Valutazione

Basculamento e mobilità



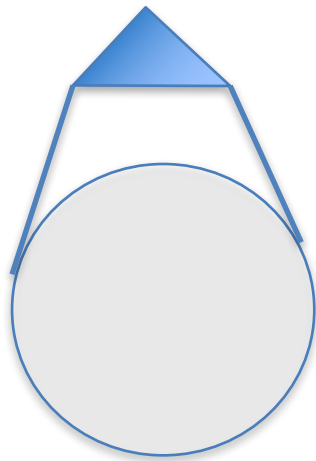
LA SPALLA DEGLI ATLETI OVER-HEAD



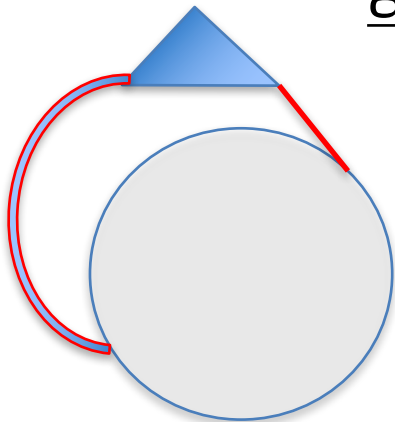
DISCINESIA SCAPOLO-TORACICA



LA SPALLA DEGLI ATLETI OVER-HEAD

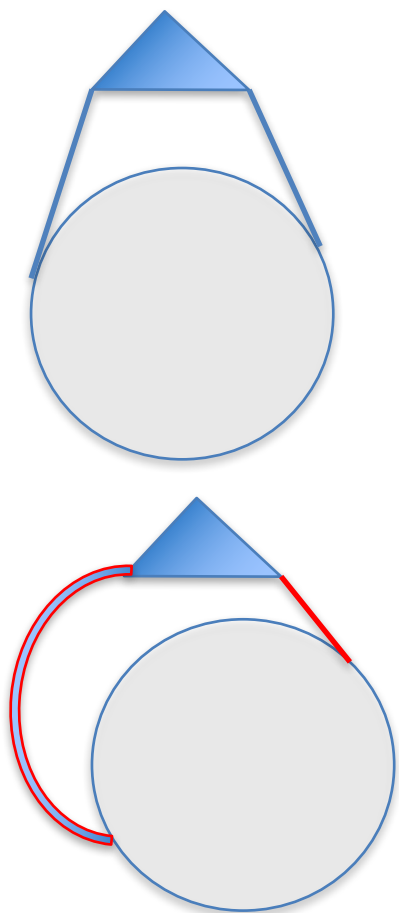


Si innescano fenomeni di **compenso** con modalità propriocettive e conseguente alterazione della dinamica scapolo-toracica



DISCINESIA SCAPOLO-TORACIA

LA SPALLA DEGLI ATLETI OVER-HEAD



DISCINESIA SCAPOLO-TORACICA

**è alla base di (quasi) tutte
le lesioni della spalla**

Patologie della spalla over head

Traumatiche

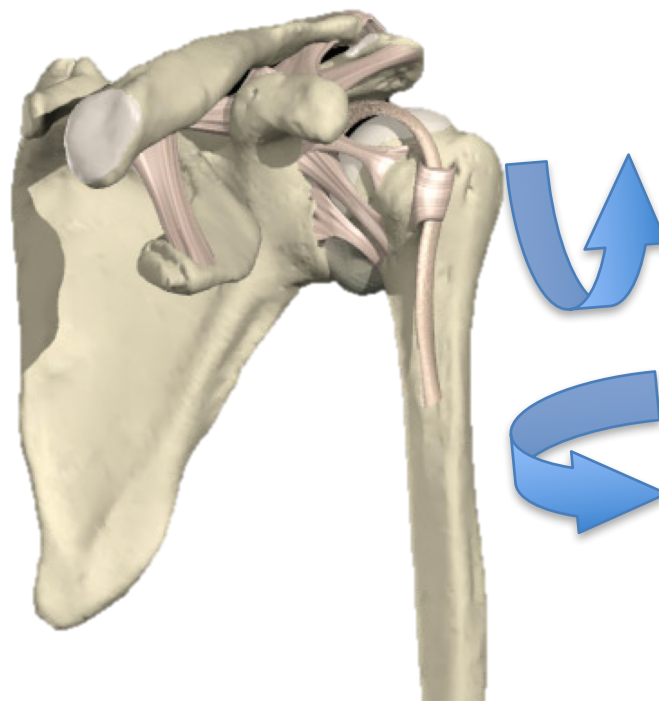
Lussazioni

Sovraccarico

Tendiniti (cuffia e CLB)
Conflitto Postero-Superiore
Neuropatie del N.Sovrascapolare

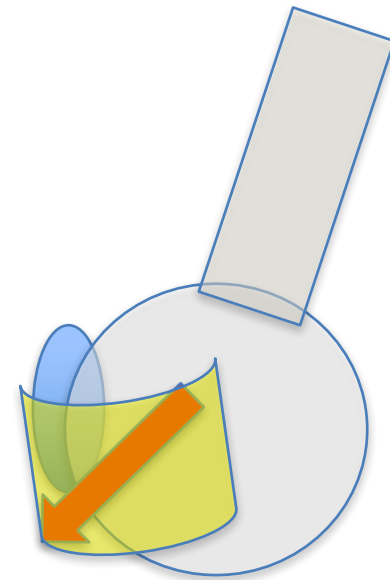
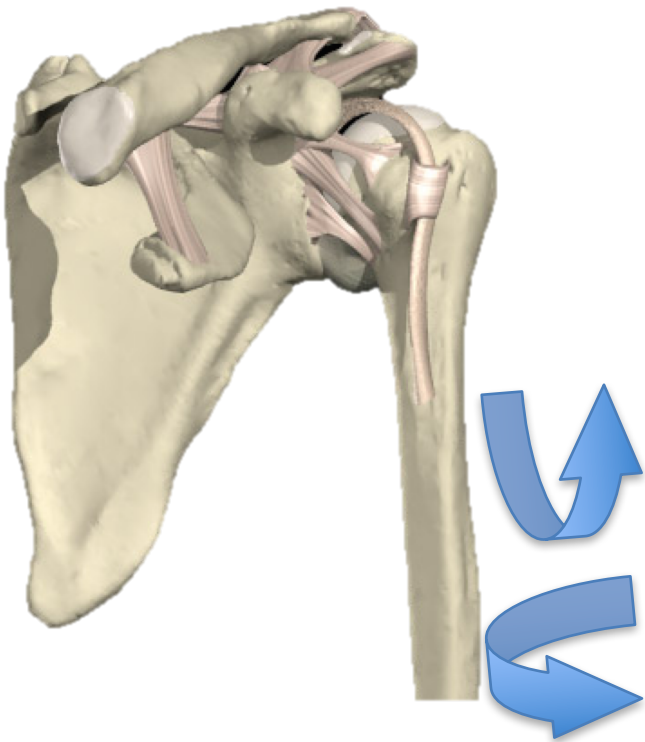


Patologie della spalla nel over head Traumatiche : LUSSAZIONE GLENO-OMERALE 95% ANTERO-INFERIORI



Patologie della spalla over head

Traumatiche : LUSSAZIONE GLENO-OMERALE



Patologie della spalla over head

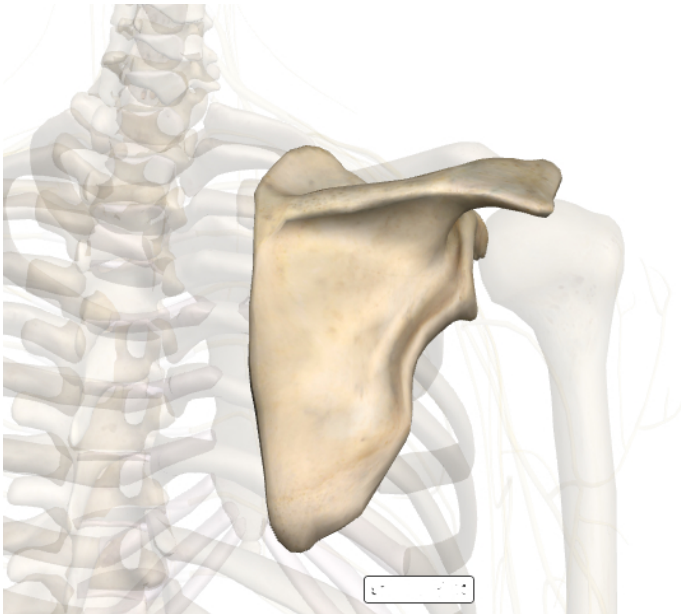
Traumatiche : LUSSAZIONE GLENO-OMERALE

QUADRO CLINICO:

- ✓ Dolore ed impotenza funzionale(solo in acuto)
- ✓ Sensazione di **instabilità** quando si abduce e extraruota il braccio

Patologie della spalla over head

Sovraccarico : TENDINITE DELLA CUFFIA
TENDINITE DEL CLB



La scapola in posizione
corretta bilancia le forze di
carico del braccio
dissipandole

Patologie della spalla over head

Sovraccarico : TENDINITE DELLA CUFFIA
TENDINITE DEL CLB



Il mancato controllo
della scapola fa
concentrare le forze
sulle strutture antero-
superiori

Patologie della spalla

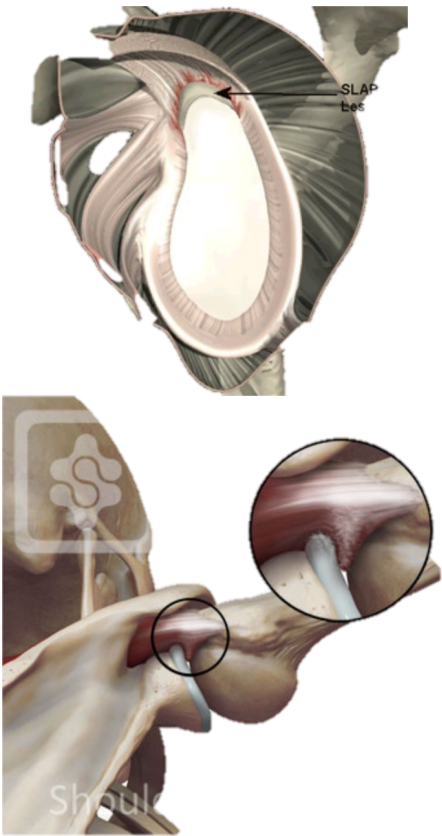
SOVRACCARICO: TENDINITI CUFFIA E DEL CLB
IMPINGEMENT POSTERO-SUP

QUADRO CLINICO:

- ✓ Dolore in abduzione e extraruotazione del braccio
- ✓ Dolore anteriore
- ✓ Dolore notturno (se lesione cuffia)

Patologie della spalla

Sovraccarico : CONFLITTO POSTERO-SUPERIORE



Lo squilibrio tra capsula posteriore e strutture anteriori determina microtraumi continui a livello dell'ancora bicipitale e dell'inserzione del sovraspinato

Patologie della spalla

Sovraccarico : CONFLITTO POSTERO-SUPERIORE

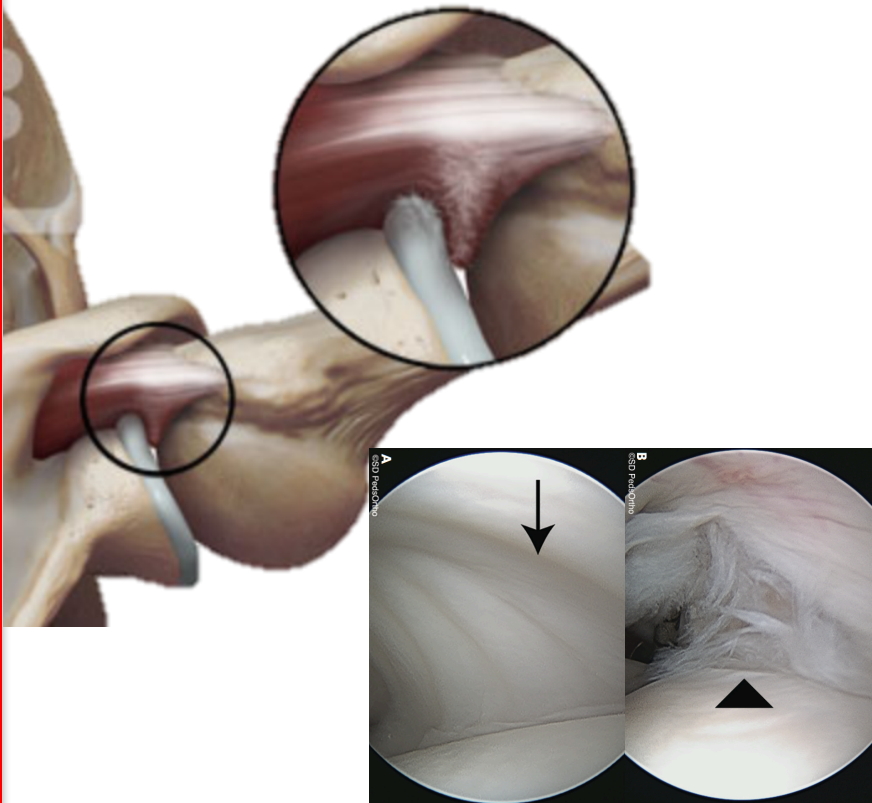
SLAP LESION



L'omero in seguito allo squilibrio tra strutture anteriori e posteriori batte contro l'ancora bicipitale

Patologie della spalla

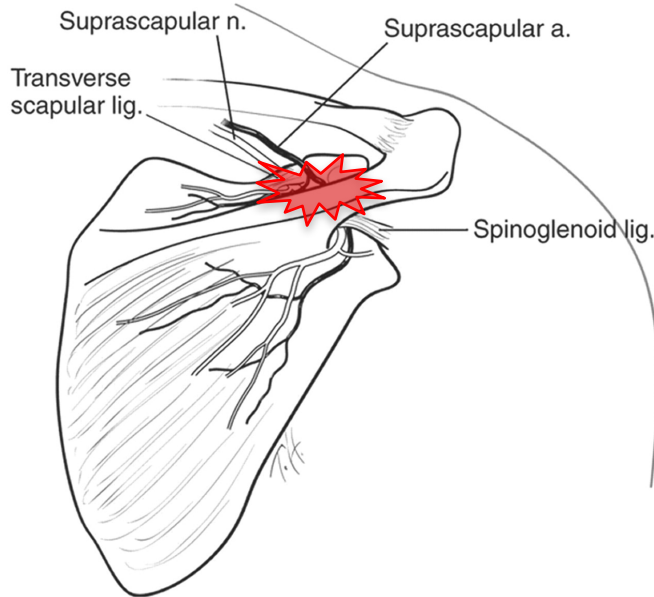
Sovraccarico : CONFLITTO POSTERO-SUPERIORE



Lo squilibrio tra strutture anteriori e posteriori a braccio abdotto ed extrarotato predispone a lesioni del sovraspinato

Patologie della spalla

Sovraccarico : Neuropatie del N.Sovrascapolare



L'alterato controllo della scapola determina uno stress del nervo sovrascapolare

Ipotrofia del mm infraspinoso isolata o associata a quella del sovraspinoso

Patologie della spalla

Sovraccarico : NEUROPATIA N.SOVRASCAPOLARE

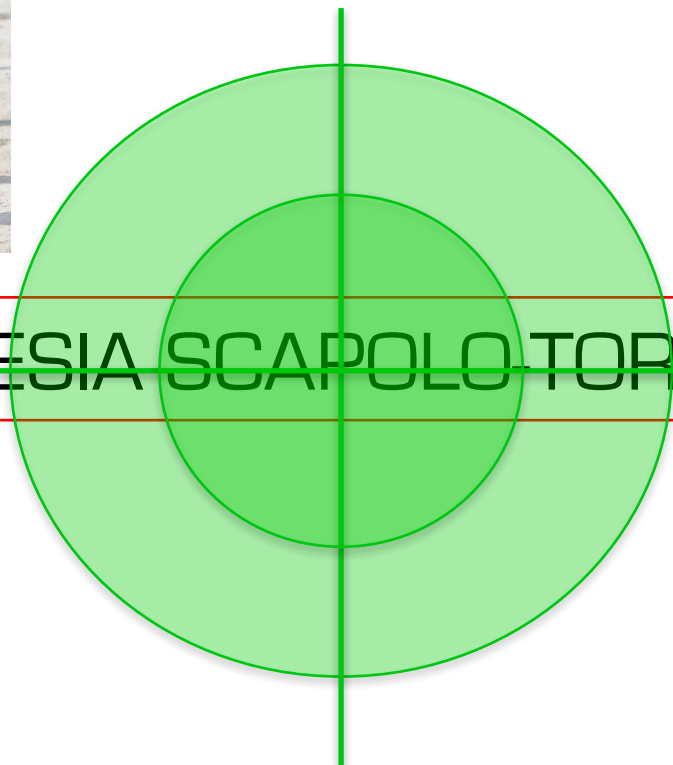
QUADRO CLINICO:

- ✓ Ipotrofia dell'infraspinato e sovraspinato
- ✓ Parestesie in regione posteriore scapola
- ✓ Sensazione di deficit di forza
- ✓ Dolore anteriore

PREVENZIONE spalla over head



DISCINESIA SCAPOLO TORACICA



PREVENZIONE

1. VALUTAZIONE
2. PROTOCOLLI DI ESERCIZI PER:
STRETCHING CAPSULARE
3. RINFORZO DELLA MUSCOLATURA
SCAPOLO-TORACICA

Workshop 2017

Patologie della spalla over head

PREVENZIONE

STRETCHING CAPSULARE

(soprattutto posteriore)



Patologie della spalla over head

PREVENZIONE

RINFORZO MUSCOLI SCAPOLO-TORACICA

- ✓ DENTATO ANTERIORE
- ✓ ROMBOIDI
- ✓ FIBRE MEDIE E INFERIORI DEL TRAPEZIO



Domande?





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

gabrielecavalieri@yahoo.it

328-4595244