



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Artrosi gleno-omeroale | Spalla | 02/08/2026

* COMPRENDERE L'ARTROSI DI SPALLA

OK Il quadro è di natura artrosica, con riduzione della cartilagine articolare: l'esercizio e la gestione del carico migliorano dolore e funzione, indipendentemente da quanto si vede in radiografia.

- Artrosi non significa che la spalla si stia sgretolando né che l'uso la consumi più in fretta. Il movimento nutre la cartilagine: l'articolazione che si muove sta meglio di quella ferma.
- Il grado radiologico non corrisponde al livello di dolore. Persone con artrosi avanzata possono avere spalle poco sintomatiche, e viceversa: si tratta la persona, non l'immagine.
- La rigidità mattutina che dura pochi minuti e migliora con il movimento è tipica e rassicurante: una rigidità prolungata oltre l'ora orienta invece verso altri quadri.
- L'obiettivo realistico è ridurre il dolore e mantenere l'autonomia nelle attività quotidiane, non ripristinare la cartilagine: entro questo obiettivo i risultati sono in genere buoni.

* GESTIONE QUOTIDIANA

- Mantenere il movimento tutti i giorni, anche nelle giornate peggiori: la spalla artrosica perde escursione rapidamente se si smette di usarla.
- Distribuire i carichi pesanti nell'arco della giornata invece di concentrarli, e avvicinare gli oggetti al corpo prima di sollevarli.
- Il calore prima dell'attività riduce la rigidità e rende il movimento più agevole.¹
- Riorganizzare gli spazi di casa portando gli oggetti di uso frequente sotto la linea delle spalle riduce molto il carico quotidiano.

* ESERCIZIO E PROGRESSIONE

- L'esercizio con resistenza progressiva è la parte del programma che modifica il dolore nel tempo: il solo movimento senza carico mantiene l'escursione ma incide meno sul sintomo.
- Un aumento del fastidio fino a 5 su 10 durante l'esercizio è accettabile se rientra entro il giorno dopo: non sta consumando l'articolazione.
- I risultati si valutano dopo 8-12 settimane di lavoro costante: nelle prime settimane il cambiamento è spesso poco percepibile.

ATTENZIONE Una riduzione rapida del movimento nell'arco di poche settimane, o un dolore che cambia completamente carattere, vanno rivalutati e non attribuiti automaticamente all'artrosi.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Movimento assistito con bastone (10 ripetizioni per direzione, ogni giorno): aiutandosi con la mano sana e un bastone, portare il braccio in avanti, di lato e in rotazione esterna fino al limite comodo. Serve a mantenere l'escursione disponibile.



- Rotazione esterna con elastico (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): gomito al fianco, avambraccio verso l'esterno lentamente. Resistenza moderata, movimento controllato nelle due direzioni.
- Spinta al muro (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): mani al muro all'altezza delle spalle, avvicinare e allontanare il petto. Carico graduabile semplicemente allontanando i piedi dal muro.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Perdita rapida del movimento nell'arco di poche settimane
- Gonfiore, rossore e calore della spalla con febbre
- Dolore notturno continuo associato a perdita di peso o storia oncologica
- Impossibilità improvvisa di sollevare il braccio dopo un trauma
- Formicolii persistenti o perdita di forza alla mano

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. French SD, Cameron M, Walker BF, Reggars JW, Esterman AJ. Superficial heat or cold for low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2006;(1):CD004750.