



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Conflitto posteriore di spalla negli sport di lancio | Spalla | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE PROFONDO DIETRO LA SPALLA NEI GESTI DI LANCIO

OK Con una riduzione temporanea del volume di lancio, mobilità, rinforzo e rientro graduale, molti atleti tornano al gesto senza dolore in alcune settimane o pochi mesi.

- Nei lanci e nello smash, quando il braccio è portato in alto e ruotato all'esterno al massimo, la parte profonda dei tendini della cuffia può essere schiacciata contro il bordo posteriore e superiore della cavità della scapola. Si parla di conflitto interno.
- Il quadro dà dolore profondo dietro la spalla durante la fase di carico del lancio, calo di velocità o di precisione e una sensazione di braccio stanco. A riposo e nelle attività quotidiane il dolore è spesso minimo.
- Nei lanciatori sono frequenti una minore rotazione interna della spalla, per retrazione della parte posteriore, e un controllo alterato della scapola: sono due aspetti su cui si lavora. ¹
- Il programma è conservativo e comprende mobilità, rinforzo di cuffia e scapola e rientro graduale al lancio, con un programma a intervalli. ²

* GESTIRE IL CARICO

- Riduci temporaneamente lanci e smash a piena intensità, mantenendo le sessioni tecniche che non fanno male.
- Evita di portare il braccio al massimo dell'ampiezza esterna sotto carico, per esempio con sollevamenti sopra la testa a presa larga.
- Cura il recupero: sonno, scarico tra gli allenamenti e controllo del volume settimanale di lanci.
- Se il dolore compare a fine sessione o il giorno dopo, riduci il volume della sessione successiva.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora con stretching moderato della parte posteriore della spalla e con mobilità del torace.
- Si rinforzano dentato anteriore, trapezio inferiore e cuffia posteriore, anche nella fase di frenata del braccio.
- Un fastidio fino a 3 su 10 durante gli esercizi è accettabile.
- Il ritorno al lancio segue un programma a intervalli: distanza, numero di lanci e intensità aumentano per gradi.

ATTENZIONE Un dolore forte comparso durante un lancio, con perdita di forza improvvisa, richiede una valutazione per escludere una lesione della cuffia o del cercine.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Stretch della parte posteriore della spalla sul fianco (3 tenute da 30 secondi, ogni giorno): sdraiato sul fianco con il gomito a 90 gradi, spingi dolcemente l'avambraccio verso il pavimento con l'altra mano fino a sentire tensione dietro la spalla, non dolore.



- Rotazione esterna con elastico, fase di frenata (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): con un elastico leggero e il gomito a 90 gradi, porta lentamente l'avambraccio dall'esterno verso l'interno controllando il movimento per 4 secondi.
- Alzate a Y da prono (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): a pancia in giù con le braccia a forma di Y, solleva le braccia di pochi centimetri con i pollici verso l'alto, senza inarcare la schiena.

* 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

- Dolore forte improvviso durante un lancio con perdita di forza
- Spalla instabile o che si è lussata
- Formicolio o debolezza al braccio
- Dolore notturno continuo, febbre o perdita di peso non spiegata
- Gonfiore o deformità dopo una caduta

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Burkhart SS, Morgan CD, Kibler WB. The disabled throwing shoulder: spectrum of pathology part I: pathoanatomy and biomechanics. Arthroscopy. 2003;19(4):404-20.
2. Cools AM, Struyf F, De Mey K, Maenhout A, Castelein B, Cagnie B. Rehabilitation of scapular dyskinesis: from the office worker to the elite overhead athlete. Br J Sports Med. 2014;48(8):692-7.