



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Costocondrite e sindrome di Tietze | Rachide dorsale | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE ALLA PARETE TORACICA DAVANTI

OK Nella maggior parte dei casi è un quadro benigno che si risolve da solo in settimane o pochi mesi, anche se può ripresentarsi; ogni dolore al petto va però valutato prima da un medico.

- La costocondrite è un'irritazione delle giunzioni tra le costole e lo sterno. Dà dolore alla parete toracica anteriore, spesso tra la seconda e la quinta costa, che peggiora con respiro profondo, tosse, torsione del tronco e certi movimenti. Nella sindrome di Tietze si aggiunge un gonfiore visibile e doloroso.
- Il dolore si riproduce premendo sulle giunzioni e cambia con il movimento: sono caratteristiche che aiutano a riconoscere il dolore della parete toracica, ma un medico deve prima escludere cause cardiache e polmonari.¹
- Nella maggior parte dei casi è benigna e si risolve da sola in settimane o pochi mesi, anche se può ripresentarsi.¹
- Il trattamento si basa su rassicurazione, gestione delle attività, mobilità del torace ed esercizi di respirazione: il movimento dolce è utile.²

* GESTIRE IL DOLORE

- Rimani attivo: camminare e muoversi con dolcezza è meglio del riposo completo.
- Evita temporaneamente gli sforzi di spinta e trazione molto intensi e le torsioni forzate.
- Un calore leggero sulla parete toracica può dare sollievo; per i farmaci segui le indicazioni del medico.
- Respira lentamente, con respiri più lunghi ma non forzati, per ridurre la rigidità.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora sulla mobilità del tratto dorsale e sui movimenti di rotazione ed estensione del torace.
- Si rinforzano gradualmente i muscoli della scapola e del tronco.
- Il ritorno agli sport con sforzi di spinta avviene per gradi.
- Un fastidio fino a 3 su 10 durante gli esercizi è accettabile.

ATTENZIONE Un dolore al petto con sudorazione, nausea, affanno o irradiazione al braccio o alla mandibola richiede il 118: non va attribuito alla parete toracica senza una visita.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Respirazione diaframmatica lenta (5 minuti, 2 volte al giorno): seduto o sdraiato con una mano sull'addome, inspira gonfiando l'addome ed espira lentamente, senza forzare il torace.
- Rotazione del torace a libro aperto (8 ripetizioni per lato, ogni giorno): sdraiato sul fianco con le ginocchia piegate e le mani unite, apri il braccio superiore ruotando il torace e seguendo con lo sguardo, poi ritorna.



- Estensione del torace contro lo schienale (10 ripetizioni lente, 2 volte al giorno): seduto con le mani dietro la testa, inclinati all'indietro sopra lo schienale della sedia, senza inarcare la zona lombare.

* 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 al petto con sudorazione, nausea, affanno o irradiazione a braccio o mandibola
- Febbre o tosse con catarro e dolore al petto
- Gonfiore, arrossamento e calore marcati sulla parete toracica
- Respiro corto improvviso o dolore a un lato del petto dopo un trauma
- Dolore che non cambia con il movimento e peggiora a riposo

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Proulx AM, Zryd TW. Costochondritis: diagnosis and treatment. Am Fam Physician. 2009;80(6):617-20.
2. Stochkendahl MJ, Christensen HW. Chest pain in focal musculoskeletal disorders. Med Clin North Am. 2010;94(2):259-73.