



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Dolore acromion-claveare | Spalla | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE ACROMION-CLAVEARE

OK Il quadro è localizzato alla piccola articolazione sulla sommità della spalla: risponde bene alla riduzione temporanea dei gesti che la comprimono e al rinforzo progressivo.

- L'articolazione acromion-claveare è il punto in cui la clavicola si unisce alla sommità della spalla: il dolore è molto localizzato e lo si indica tipicamente con un dito su quel rilievo.
- I gesti che comprimono questa articolazione sono quelli che portano il braccio verso il lato opposto del corpo, come allacciarsi la cintura di sicurezza o dormire sul fianco con il braccio davanti.
- L'artrosi di questa articolazione è comune con l'età e frequentemente asintomatica: la sua presenza sulla radiografia non basta a spiegare il dolore.
- Un rigonfiamento visibile sopra la spalla dopo un trauma può indicare un cedimento dei legamenti: nella maggior parte dei casi la funzione si recupera comunque bene, anche quando la sporgenza rimane.
- Le revisioni sistematiche concordano nel gestire in modo conservativo le lesioni acromion-claveari di basso grado, riservando la valutazione chirurgica ai gradi elevati.¹

* RIDURRE LA COMPRESSIONE

- Ridurre temporaneamente i movimenti che portano il braccio davanti al corpo verso la spalla opposta, che sono i più provocativi.
- Evitare di dormire sul lato sintomatico o con il braccio disteso davanti al petto.
- In palestra, sospendere temporaneamente le distensioni su panca a presa larga, le croci e le trazioni dietro la nuca, mantenendo il resto del programma.
- Ridurre il trasporto di borse a tracolla sul lato sintomatico, che comprime direttamente l'articolazione.

* RIPRENDERE GRADUALMENTE

- Il movimento sotto la linea delle spalle è generalmente ben tollerato fin da subito e va mantenuto.
- La progressione riguarda soprattutto i gesti che attraversano il corpo e quelli sopra la testa, da reintrodurre quando il dolore locale si è ridotto.
- Il rinforzo della muscolatura scapolare distribuisce meglio il carico sull'articolazione e va inserito precocemente.

ATTENZIONE Dopo una caduta diretta sulla spalla con comparsa di deformità o di un gradino visibile sopra la clavicola, la valutazione va fatta prima di iniziare qualsiasi esercizio.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Retrazione scapolare (3 serie da 12 ripetizioni, ogni giorno): portare le scapole indietro e in basso, mantenere 3 secondi, rilasciare. Il movimento è piccolo e non deve coinvolgere la parte alta del trapezio.



- Remata con elastico (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): elastico fissato all'altezza del petto, tirare portando i gomiti indietro lungo i fianchi. Movimento controllato in entrambe le direzioni.
- Elevazione frontale a braccio semipiegato (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): sollevare il braccio davanti al corpo fino all'altezza della spalla, senza superarla nella fase iniziale. Carico leggero, movimento lento.

* 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

- Deformità o gradino visibile sopra la clavicola dopo una caduta
- Impossibilità di sollevare il braccio dopo un trauma
- Gonfiore, rossore e calore associati a febbre
- Dolore notturno continuo in peggioramento
- Formicolii persistenti o perdita di forza al braccio

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Operative versus nonoperative management of high-grade acromioclavicular injuries: a systematic review and meta-analysis. 2024.