



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Lesioni del cercine glenoideo (SLAP e Bankart) | Spalla | 02/08/2026

* COMPRENDERE LE LESIONI DEL CERCINE DELLA SPALLA

OK Una parte dei pazienti migliora con un programma di esercizio ben condotto; in altri casi non basta e si valuta l'intervento. La scelta dipende da sintomi, età e attività praticate.

- Il cercine (o labbro) glenoideo è un anello di fibrocartilagine attorno alla cavità della scapola: approfondisce l'articolazione e dà attacco al capo lungo del bicipite e ai legamenti. Si può lesionare in alto (lesione SLAP), per trazione o lanci ripetuti, o in basso e davanti (lesione di Bankart), dopo una lussazione.
- I sintomi tipici sono dolore profondo alla spalla, scatti o sensazione di cattura, instabilità e perdita di velocità nei lanci o nei gesti sopra la testa.
- Una parte dei pazienti con lesione SLAP migliora con il solo trattamento non chirurgico; in altri casi non basta e si valuta l'intervento.¹
- Dopo una lussazione, il rischio di nuovi episodi nei giovani che fanno sport è alto: la scelta tra riabilitazione e intervento va fatta con l'ortopedico. Per l'instabilità consulta anche la scheda dedicata.

* GESTIRE LA SPALLA

- Riduci temporaneamente lanci e gesti sopra la testa al massimo della rotazione esterna, che sono quelli che più stressano il cercine.
- Evita di dormire sul braccio dolente con la mano sopra la testa.
- Evita carichi tirati con il braccio in basso e lontano dal corpo se provocano dolore profondo alla spalla.
- Mantieni la mobilità con movimenti pendolari e movimenti attivi a un'ampiezza confortevole.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora sulla mobilità della parte posteriore della spalla, spesso ridotta nei lanciatori, e sul controllo della scapola.²
- Si rinforzano cuffia dei rotatori e muscoli della scapola, come il dentato anteriore e il trapezio inferiore, con ampiezze crescenti.
- Un fastidio fino a 3 su 10 durante l'esercizio è accettabile.
- Il ritorno ai lanci segue un programma graduale a intervalli, dopo aver recuperato forza e mobilità adeguate.

ATTENZIONE Una spalla che si è lussata o sublussata di recente va valutata prima di iniziare gli esercizi di rinforzo.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Rotazione esterna con elastico, gomito vicino al corpo (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): in piedi con un asciugamano tra gomito e fianco e un elastico leggero, ruota l'avambraccio verso l'esterno e ritorna lentamente in 3 secondi.



- Spinta con scapole al muro (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): in piedi di fronte a un muro con le mani appoggiate, spingi allontanandoti dal muro allargando le scapole, poi ritorna lentamente.
- 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.

* 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

- Spalla lussata o instabile con episodi ripetuti
- Perdita di forza improvvisa dopo un trauma
- Formicolio o debolezza al braccio
- Dolore notturno continuo, febbre o perdita di peso non spiegata
- Gonfiore o deformità dopo una caduta

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Edwards SL, Lee JA, Bell JE, Packer JD, Ahmad CS, Levine WN, et al. Nonoperative treatment of superior labrum anterior posterior tears: improvements in pain, function, and quality of life. Am J Sports Med. 2010;38(7):1456-61.
2. Burkhart SS, Morgan CD, Kibler WB. The disabled throwing shoulder: spectrum of pathology part I: pathoanatomy and biomechanics. Arthroscopy. 2003;19(4):404-20.