



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome dello stretto toracico superiore (forma neurogena) | Rachide cervicale | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL FORMICOLIO E IL SENSO DI PESO AL BRACCIO

OK La diagnosi richiede attenzione e talvolta accertamenti; il percorso conservativo è graduale e il miglioramento va verificato nel tempo.

- Lo stretto toracico superiore è lo spazio tra collo, prima costa e clavicola dove passano i nervi del plesso brachiale e i vasi diretti al braccio. Una compressione dei nervi (forma neurogena) può dare formicolio, dolore e senso di peso al braccio e alla mano.
- I sintomi compaiono con le braccia sollevate o con carichi che tirano verso il basso e colpiscono spesso il lato interno dell'avambraccio e della mano; possono esserci debolezza della presa e goffaggine.
- La diagnosi richiede di escludere altre cause, come la radicolopatia cervicale o compressioni più distali, e a volte esami; alcune forme sono vascolari e richiedono il medico.¹
- Le prove sul trattamento conservativo sono limitate; nella pratica si propongono educazione, mobilità, rinforzo della scapola e modifica dei gesti, con rivalutazione se non c'è miglioramento.²

* RIDURRE IL SOVRACCARICO

- Evita posizioni prolungate con le braccia sollevate o con carichi appesi, come zaini pesanti e borse a tracolla.
- Alterna le posizioni di lavoro e fai pause frequenti con movimenti dolci di spalle e collo.
- Nel sonno evita di tenere le braccia sopra la testa e cuscini che spingono le spalle in avanti.
- Una postura con le spalle in avanti aumenta la compressione: lavora sulla posizione di scapole e torace.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora su mobilità toracica e respirazione diaframmatica con espirazione lenta.
- Si rinforzano trapezio inferiore e dentato anteriore, con carico progressivo.
- Gli esercizi di scorrimento del nervo sono dolci e senza provocare formicolio.
- Il miglioramento è graduale e va controllato: se i sintomi restano o peggiorano serve una rivalutazione.

ATTENZIONE Gonfiore improvviso del braccio, colorito bluastrò o mano fredda richiedono il pronto soccorso.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Respirazione diaframmatica a costole basse (10 respiri lenti, 3 volte al giorno): seduto o sdraiato con una mano sull'addome, inspira gonfiando l'addome ed espira lentamente, lasciando abbassare spalle e clavicole.
- Retrazione e abbassamento delle scapole (3 serie da 10 tenute da 5 secondi, ogni giorno): seduto con la schiena dritta, porta le scapole indietro e in basso senza alzare le spalle.



- Scorrimento del plesso brachiale (10 ripetizioni lente, 2 volte al giorno): con il braccio sollevato di lato a circa 90 gradi, alterna piccoli movimenti di polso e di inclinazione del collo in direzioni opposte, senza formicolio.

* 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

- Gonfiore improvviso del braccio, colore bluastrò o mano fredda
- Dolore al petto o difficoltà respiratoria
- Debolezza marcata o assottigliamento dei muscoli della mano
- Perdita di peso non spiegata, tosse persistente o dolore alla spalla che non cambia con i movimenti
- Dolore al collo con perdita di forza o sensibilità in entrambe le braccia

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Illig KA, Donahue D, Duncan A, Freischlag J, Gelabert H, Johansen K, et al. Reporting standards of the Society for Vascular Surgery for thoracic outlet syndrome. J Vasc Surg. 2016;64(3):e23-35.
2. Povlsen B, Hansson T, Povlsen SD. Treatment for thoracic outlet syndrome. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(11):CD007218.