



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Tendinopatia del capo lungo del bicipite | Spalla | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE ANTERIORE DI SPALLA

OK Il quadro è di natura tendinea e localizzato alla porzione anteriore della spalla: risponde al carico progressivo e alla gestione dei gesti che lo sovraccaricano.

- Il tendine del bicipite scorre in un solco osseo nella parte anteriore della spalla: il dolore è tipicamente localizzato in un punto preciso, che spesso riesci a indicare con un dito.
- Raramente questo tendine è l'unico problema: molto spesso il quadro si accompagna a una sofferenza della cuffia dei rotatori, e il programma tiene conto di entrambi.
- Il dolore aumenta con i gesti di sollevamento davanti al corpo e con il palmo rivolto verso l'alto, come portare una cassa o sollevare una borsa dal sedile dell'auto.
- Il carico progressivo resta l'intervento con il supporto più solido nelle problematiche tendinee della spalla, mentre l'esercizio non progressivo e senza resistenza non produce benefici apprezzabili.¹

* RIDURRE L'IRRITAZIONE

- Ridurre temporaneamente i sollevamenti con il palmo verso l'alto e il braccio esteso in avanti: è la posizione che carica maggiormente il tendine.
- Portare i carichi vicino al corpo e con il gomito piegato invece che a braccio teso: cambia sensibilmente la sollecitazione.
- In palestra, sospendere temporaneamente i curl a braccio esteso e le distensioni sopra la testa, mantenendo il resto dell'allenamento.
- Evitare di dormire con il braccio sopra la testa, posizione che mantiene il tendine in tensione per ore.

* IMPOSTARE IL CARICO

- Si inizia dalle contrazioni isometriche, che spesso riducono il dolore già durante l'esecuzione, per poi passare al lavoro con resistenza.
- Il criterio è lo stesso di tutte le tendinopatie: fastidio fino a 5 su 10 durante l'esercizio, che deve rientrare entro il mattino successivo.
- La costanza conta più dell'intensità: sessioni brevi e quotidiane producono più risultato di un allenamento intenso settimanale.

ATTENZIONE Se compare improvvisamente un rigonfiamento del muscolo verso il gomito con riduzione del dolore, può trattarsi di una rottura del tendine: va valutata, anche se in genere non compromette la funzione.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Isometrica di flessione del gomito (5 tenute da 30 secondi, 2 volte al giorno): gomito piegato a 90 gradi, spingere l'avambraccio verso l'alto contro la mano opposta o sotto un tavolo, senza muoversi. Intensità moderata.



- Curl lento con manubrio leggero (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): 3 secondi per salire e 3 per scendere, gomito fermo al fianco. Carico leggero: la lentezza è più importante del peso.
- Rotazione esterna con elastico (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): gomito al fianco, avambraccio verso l'esterno lentamente. Serve a sostenere la cuffia, che quasi sempre partecipa al quadro.

* 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

- Rigonfiamento improvviso del muscolo del braccio dopo uno sforzo
- Impossibilità di sollevare il braccio dopo un trauma
- Gonfiore, rossore e calore con febbre
- Dolore notturno continuo in peggioramento progressivo
- Formicolii persistenti o perdita di forza alla mano

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Naunton J, Street G, Littlewood C, Haines T, Malliaras P. Effectiveness of progressive and resisted and non-progressive or non-resisted exercise in rotator cuff related shoulder pain: a systematic review and meta-analysis. Musculoskelet Sci Pract. 2020.