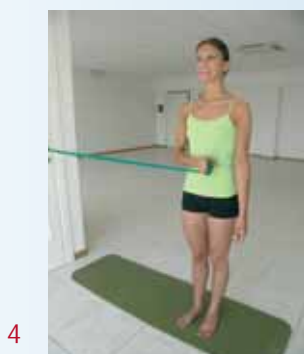
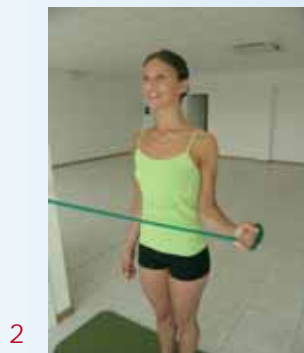
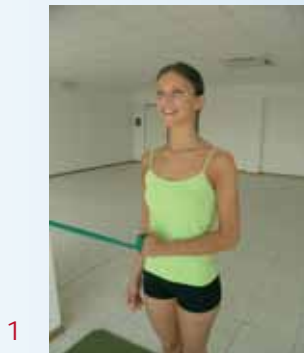


## Spalle *rotanti*

PREVENZIONE *Utili movimenti per le periartriti*

di Pierre Etienne Liechti\*



Lo scopo di questi esercizi è quello di rafforzare quei muscoli (cuffia dei rotatori) che migliorano la stabilità delle spalle e che ne aumentano lo spazio all'interno dell'articolazione. Aumentare la stabilità e lo spazio intra-articolare rende migliore la qualità dei movimenti della spalla. Rafforzando i muscoli della cuffia dei rotatori (cosiddetti depressori e centratori della testa dell'omero), si contribuisce a prevenire e curare quei disturbi delle spalle definiti genericamente periartriti o sindromi da impingement.

Ecco allora alcuni dei numerosi esercizi per la cuffia dei rotatori. Essi richiedono l'uso di elastici che si trovano facilmente nei negozi di articoli sportivi o nei negozi di articoli sanitari. Dato che esistono elastici di diversa resistenza consiglieri di iniziare con uno piuttosto morbido, specialmente se sono presenti disturbi alla spalla. Sentite comunque sempre il parere del medico o del fisioterapista se avete problemi, come per esempio una periartrite.

### CON ELASTICO PER I ROTATORI ESTERNI

**Fig. 1.** Con un capo dell'elastico attaccato a una spalliera o per esempio alla maniglia di una porta e l'altro capo tenuto in mano, il gomito flessa a 90 gradi, il braccio lungo il fianco, la mano davanti all'addome. Contraete i muscoli rotatori esterni del braccio mettendo in tensione l'elastico (**fig. 2**) in modo da allontanare la mano dall'addome verso l'esterno; ritornate nella posizione iniziale.

È importante che durante il movimento il braccio rimanga perpendicolare lungo il corpo, senza scostarsi da esso; questo evita che ci siano inutili stress a livello dell'articolazione e rende l'esercizio più efficace.

### PER I ROTATORI INTERNI

Potete rafforzare il muscolo della cuffia dei rotatori chiamato sottoscapolare.

Questa volta l'elastico, sempre attaccato alla spalliera o alla maniglia della porta, viene tirato verso l'interno in direzione opposta a quella dell'esercizio precedente (**fig. 3**). Il gomito deve essere sempre flessa a 90 gradi, il braccio tenuto lungo il fianco, la mano che tiene l'altro capo dell'elastico è lontana dall'addome.

Contraete ora i muscoli intrarotatori fino ad avvicinare la mano alla pancia (**fig. 4**); ritornate nella posizione iniziale di fig. 3. Anche durante questo movimento è importante che il braccio rimanga fermo e perpendicolare al corpo.

Per eseguire correttamente entrambi gli esercizi è importante che il movimento venga fatto con lentezza sia in andata che al ritorno, mantenendo la stessa tensione nell'elastico durante tutto il movimento.

Ripetete il movimento 8-10 volte per 2-3 serie, alternando i due esercizi alla fine di ogni serie; in pratica 8-10 rotazioni esterne seguite da 8-10 rotazioni interne per 2-3 volte. Se non vi è dolore, questi primi due esercizi di rafforzamento della cuffia dei rotatori possono essere ripetuti più volte al giorno.

\*Fisioterapista. E-mail: stefano.liechti@pilatesmodo.it - www.pilatesmodo.it