

SPALLA CONGELATA

I MOVIMENTI BLOCCATI DA UN'INFIAMMAZIONE

Cause

La trazione da guinzaglio del cane può favorirla

Tutto ha inizio con un dolore alla spalla che si fa sentire soprattutto di notte e può durare mesi. Poi il dolore diminuisce ma sopraggiungono limitazioni funzionali: la spalla si irrigidisce e non ci si riesce più a pettinare o a infilare la camicia. Sono questi i tipici

sintomi della *capsulite adesiva*, o *spalla congelata*, una condizione che si verifica quando la capsula articolare, la struttura che regola il movimento della spalla insieme a tendini e legamenti, si infiamma e si restringe.

A che cosa è dovuta?

«La capsulite adesiva è una condizione che interessa fino al 5 per cento della popolazione, in maggioranza donne dopo la mezza età — premette Marco Minetto, professore associato in Medicina fisica e riabilitativa all'Università di Torino presso l'Ospedale Molinette —. Viene distinta in primaria e secondaria. Nella prima ipotesi non se ne conosce la causa, però si sa che le persone affette da alcune pa-

tologie hanno più probabilità di svilupparla. È il caso per esempio di chi soffre di diabete o ipotiroidismo oppure di patologie neurologiche come il Parkinson e gli esiti di ictus, condizioni entrambe che alterano la mobilità. Un altro fattore predisponente potrebbe essere la rottura spontanea di una calcificazione tendinea: è possibile che frammenti della calcificazione finiscano dentro l'articolazione dando origine a un processo infiammatorio. Le forme secondarie fanno in genere seguito a immobilizzazioni forzate, come in caso di traumi della spalla, da fratture a lesioni dei tendini: sia il trauma sia il dolore e l'immobilità che ne conseguono determinano il "congelamento" del-

l'articolazione. Ma anche microtraumi ripetuti, come la trazione da guinzaglio del cane, possono favorirlo, così come precedenti interventi chirurgici sulla spalla o la chirurgia senologica qualora preveda anche lo svuotamento del cavo ascellare e l'asportazione dei linfonodi».

Come si può contrastare?

«La patologia si risolve da sola nell'arco di uno o due anni. Però si può accelerare la guarigione, tanto più rapida quanto prima viene riconosciuta e trattata. Solo in un 20-30% dei pazienti, può persistere un po' di dolore e una parziale rigidità. La cura si basa su antinfiammatori, infiltrazioni e riabilitazione».

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

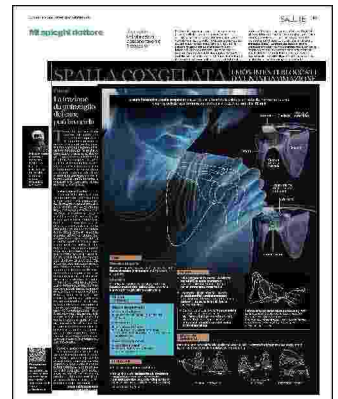


Marco Minetto
Professore associato in Medicina fisica e riabilitativa, Università di Torino presso l'Ospedale Molinette

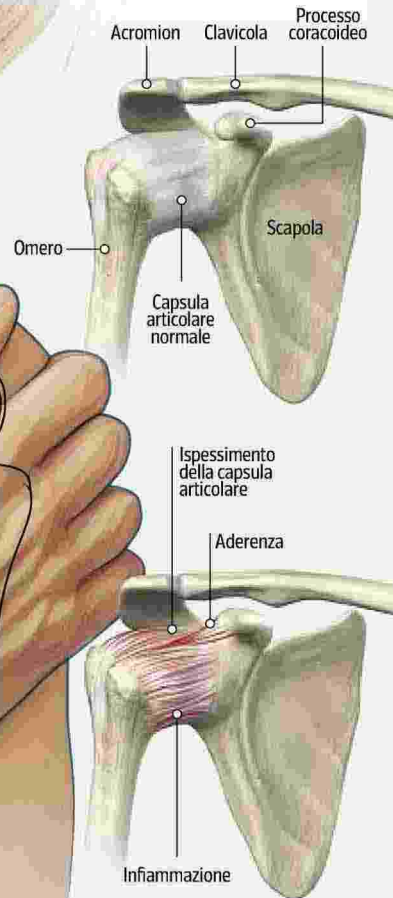


Per saperne di più

sulle patologie di ossa, muscoli e articolazioni
corriere.it/salute/muscoli-ossa-articolazioni



La **capsulite adesiva** o **spalla congelata** è una condizione infiammatoria della spalla che di solito interessa un solo lato, con una predilezione per le **donne**, soprattutto nella fascia di età **tra i 40 e i 60 anni**



I tipi

Primaria o idiopatica

Non se ne conosce la causa, però sono noti alcuni **fattori di rischio** (diabete, ipotiroidismo, esiti di ictus, ecc)

Secondaria

Si verifica in seguito ad altre situazioni, come **traumi e microtraumi della spalla**, precedenti interventi chirurgici nell'area della spalla

Gli stadi e i sintomi

Fase del congelamento

- Dura **da 1 a 6 mesi**
- Dolore forte alla spalla, in particolare di notte

Fase congelata

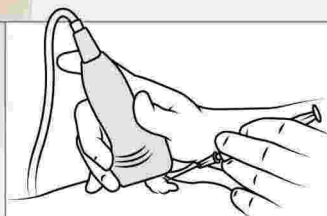
- Dura **da 4 a 12 mesi**
- Rigidità con limitazione funzionale e dolore nei movimenti di rotazione esterna ed elevazione

Fase di scongelamento

- Dura **da 1 a 2 anni**
- Dolore e rigidità regrediscono in modo graduale

Le cure

- Nella maggior parte dei casi, la malattia **regredisce in modo spontaneo**, ma è possibile accelerarne il decorso con un trattamento conservativo
- L'approccio iniziale prevede il ricorso ad **antidolorifici e antinfiammatori**, sia non steroidei (Fans) sia eventualmente cortisonici, e poi una fase riabilitativa con esercizi mirati
- Quando la malattia è nella **fase congelata** è possibile proporre anche un trattamento più «forte», che in genere offre risultati più rapidi. Questa terapia prevede **infiltrazioni articolari con cortisonici o l'idrodistensione**



L'idrodistensione della capsula articolare prevede l'infiltrazione sotto guida ecografica di anestetici, soluzione fisiologica e/o cortisonici. Subito dopo il paziente inizia il percorso riabilitativo, assistito da un fisioterapista per il recupero della mobilità articolare

Gli esercizi riabilitativi

Per ripristinare la mobilità della spalla sono indicati alcuni esercizi che il paziente deve eseguire tutti i giorni, prima con un fisioterapista e poi in autonomia

