

## AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE AL MUSCOLO SOVRASPINATO

Il paziente con **dolore al muscolo sovraspinato** dovrebbe evitare movimenti ripetitivi che sovraccaricano il muscolo sovraspinato:

- Portare oggetti pesanti nella mano della spalla colpita
- Estendere all'indietro la spalla che fa male
- Estendere all'indietro e verso l'esterno la spalla che fa male per recuperare oggetti
- Sollevare oggetti pesanti sopra la testa.

Il paziente deve anche evitare una contrazione sostenuta del muscolo come quando si mantiene il braccio in una posizione elevata (ad esempio, tenendo le braccia alzate continuamente per diversi minuti per pettinarsi i capelli o lavorare sopra la testa). In questo caso, abbassare occasionalmente la spalla contribuisce a migliorare l'apporto di sangue alla spalla evitando che sopraggiunga il dolore.

**Durante il riposo** se il paziente è steso sul lato che non fa male, il sonno migliora ponendo un cuscino sotto il braccio che sta in alto (braccio che fa male) come mostrato nelle **figura 1**, per evitare che il braccio cada in avanti.

Un'altra opzione per **dormire meglio** è quella di posizionare un cuscino sotto il braccio, perpendicolare al corpo, in modo che il braccio non stia troppo adeso al corpo (**figura 2**), diminuendo così lo stress a livello del muscolo sovraspinato.

E' **assolutamente sconsigliato** stare a letto con il braccio sopra la testa in posizione abdotta ed ruotata esternamente perchè questo causa tensioni

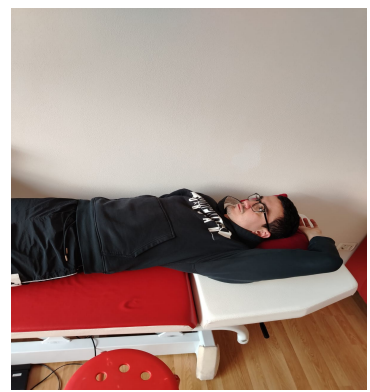
eccessive ai muscoli della spalla (**figura 3**).



**Figura 1**



**Figura 2**



**Figura 3**

Il paziente può eseguire un allungamento del muscolo sovraspinato tirando lentamente l'avambraccio dietro la schiena con l'altra mano come mostrato nella **figura 4**. Questo allungamento può essere eseguito più efficacemente sotto una doccia calda con l'acqua che batte sul muscolo.

Se il paziente non è in grado di posizionare la mano dietro la schiena, il muscolo sovraspinato può essere allungato portando il braccio verso la parte anteriore del torace (**figura 5**).



**Figura 4**



**Figura 5**

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E  
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO  
SCANSIONA IL QR CODE**

