RETE DOLORE

RETI CLINICHE FVG

ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

WWW.ARCS.FVG.IT

MAL DI SPALLA:
CAUSE, SINTOMI E TERAPIA DEL DOLORE

Il mal di spalla è uno dei disturbi muscolo-scheletrici più comuni e **può interessare persone di tutte le età.** Può comparire improvvisamente dopo un movimento brusco o un trauma, oppure svilupparsi gradualmente nel tempo a causa di infiammazioni, sovraccarichi o patologie articolari.

La spalla è una delle articolazioni più mobili del corpo umano e proprio questa caratteristica la rende particolarmente esposta a stress e problemi funzionali. Quando il dolore diventa intenso o persistente, può rendere difficili anche i gesti più semplici della vita quotidiana, come vestirsi, sollevare un oggetto o pettinarsi. Comprendere le cause del mal di spalla e intervenire tempestivamente è importante per ridurre il dolore, recuperare la mobilità e prevenire che il disturbo diventi cronico.

Che cos'è il mal di spalla?

Con il termine mal di spalla si indica un **dolore che interessa l'articolazione della spalla e le strutture che la circondano, come muscoli e tendini**.**L'intensità può essere molto variabile**: in alcuni casi si manifesta come un leggero fastidio, mentre in altri può rendere difficili anche semplici movimenti del braccio.

Il dolore può comparire solo durante alcune attività, ad esempio quando si solleva il braccio o si raggiunge un oggetto in alto, ma può essere avvertito anche a riposo. Non è raro che i sintomi si accentuino durante la notte, disturbando il sonno e il riposo.

Quali sono le cause del mal di spalla?

Le cause del dolore alla spalla possono essere numerose e dipendono dall'età, dallo stile di vita e dalle condizioni di salute della persona.

In alcuni casi il dolore alla spalla non nasce direttamente dalla spalla, ma da problemi del collo o della zona cervicale. Il dolore può poi “scendere” lungo il braccio, fino a essere percepito anche in altre aree.

Tra le più frequenti troviamo:

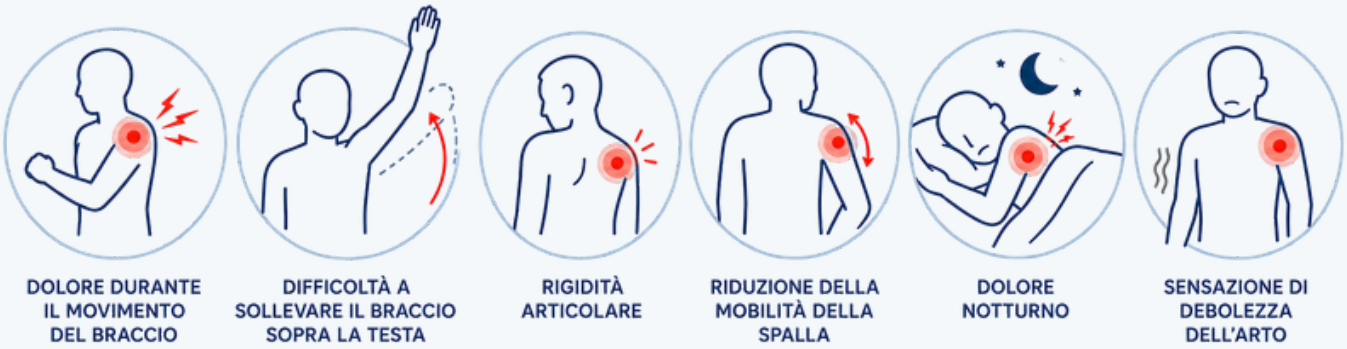
- tendinite della spalla
- infiammazione della cuffia dei rotatori
- borsite
- calcificazioni tendinee
- artrosi della spalla
- capsulite adesiva (spalla congelata)
- traumi e contusioni
- lussazioni
- sovraccarico dovuto ad attività sportive o lavorative

RETI CLINICHE FVG
ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Quali sono i sintomi più comuni?

Il sintomo principale è il dolore, che può manifestarsi in modo diverso a seconda della causa.

Tra i sintomi più frequenti vi sono:



Quando il dolore persiste nel tempo, può compromettere attività quotidiane come guidare, lavorare al computer, praticare sport o svolgere lavori domestici.

Quando rivolgersi a uno specialista?

È consigliabile rivolgersi a un medico quando:

- il dolore dura da diverse settimane
- limita i movimenti del braccio
- tende a peggiorare nel tempo
- compare dopo un trauma importante
- interferisce con il sonno
- si associa a debolezza o perdita di forza

Una valutazione specialistica permette di individuare la causa del dolore e di impostare il trattamento più appropriato.

Come si cura il mal di spalla?

Il trattamento dipende dalla causa che ha provocato il dolore e dalla sua intensità. Nelle forme più lievi possono essere sufficienti:

RETI CLINICHE FVG
ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Terapia del dolore per il mal di spalla

Quando il dolore alla spalla non migliora con i primi trattamenti o rende difficili le normali attività quotidiane, la terapia del dolore può essere un aiuto importante. Dopo una valutazione accurata, lo specialista sceglie il percorso di cura più adatto in base alla causa del dolore, alla sua intensità e alle condizioni della persona.
L'obiettivo è ridurre il dolore, migliorare la mobilità articolare e consentire un più rapido ritorno alle normali attività.

Terapia farmacologica

I **farmaci analgesici e antinfiammatori** rappresentano spesso il primo approccio per controllare il dolore e ridurre l'infiammazione. La scelta del trattamento dipende dalla causa del problema e deve sempre essere effettuata dal medico.

Infiltrazioni della spalla

In alcune situazioni possono essere indicate infiltrazioni mirate, soprattutto in presenza di infiammazione articolare, tendinite o borsite. Queste procedure consentono di **somministrare il farmaco direttamente nell'area interessata**, contribuendo a ridurre il dolore e a migliorare la funzionalità della spalla.

Fisioterapia e riabilitazione

La fisioterapia svolge un ruolo fondamentale nel recupero della mobilità articolare e della forza muscolare. Gli esercizi specifici aiutano a **migliorare il movimento della spalla, ridurre la rigidità e prevenire future ricadute.**

È possibile prevenire il mal di spalla?

In molti casi adottare alcune semplici abitudini può contribuire a ridurre il rischio di sviluppare dolore alla spalla.

Tra le principali strategie preventive vi sono:

Anche il rafforzamento della muscolatura della spalla e del tronco può contribuire a proteggere l'articolazione nel tempo.