

Esercizio 3:

Appoggiare l'avambraccio a una parete e ruotare il busto verso il lato opposto.



Esercizio 2:

Abduzione laterale con manubrio leggero: sollevare lateralmente il braccio fino all'altezza della spalla.



ESERCIZI DI RINFORZO

Esercizio 1

Extrarotazione con elastico: fissare un elastico a un punto stabile, mantenere il gomito vicino al corpo e ruotare l'avambraccio verso l'esterno



Esercizio 3

Mobilità scapolare: in posizione eretta, retrainare e deprimere le scapole mantenendo il collo rilassato.



ASL
CITTÀ DI TORINO

LESIONE DELLA CUFFIA DEI ROTATORI



Consigli pratici

A cura di

**S.C. RECUPERO E RIEDUCAZIONE
FUNZIONALE OSPEDALIERA
ASL Città di Torino**

Direttore Dott. Edoardo Milano

Coordinatrice Dott.ssa Monica Pontarollo

Redatto dai fisioterapisti:

Dott. Andrea Marchesan

Dott.ssa Francesca Quarone

Settembre 2025

La lesione della cuffia dei rotatori

La cuffia dei rotatori è un insieme di quattro muscoli e tendini che stabilizzano e muovono l'articolazione della spalla.

Lesioni a questa struttura possono derivare da traumi acuti, usura cronica o sovraccarico.

Sono frequenti sia negli sportivi che in chi svolge lavori manuali ripetitivi.

Sintomi

- Dolore alla spalla, soprattutto nei movimenti sopra la testa
- Debolezza muscolare
- Limitazione della mobilità articolare
- Dolore notturno che può disturbare il sonno

LE CAUSE

- Traumi acuti (cadute, colpi diretti e sollevamento improvviso di pesi)
- Usura e degenerazione legata all'età (più frequente dopo i 40 anni quando i tendini perdono elasticità)

CONSIGLI DI GESTIONE

- È importante evitare movimenti ripetitivi sopra la testa e ridurre i carichi nelle fasi dolorose. Nella fase acuta può essere utile applicare il ghiaccio per 15-20 minuti, anche più volte al giorno. Occorre mantenere una buona postura delle spalle e della colonna cervicale per aiutare a prevenire sovraccarichi. Quando il dolore diminuisce, riprendere gli esercizi di rinforzo per migliorare gradualmente le attività ed incrementare la forza e la stabilità della spalla.
- Trattamento e gestione del dolore
- Riposo relativo evitando però l'immobilità prolungata
- Fisioterapia mirata al recupero di forza e mobilità
- Utilizzo di farmaci antinfiammatori su indicazione medica
- Chirurgia nei casi più gravi o resistenti al trattamento fisioterapico



FISIOTERAPIA ESERCIZI DI MOBILITÀ STRETCHING

Esercizio 1

Pendolo di Codman:
piegarsi leggermente in avanti e lasciare oscillare il braccio rilassato in piccoli cerchi.



Esercizio 2:

Portare delicatamente la mano del lato interessato dietro la schiena, cercando di salire con il dorso verso le scapole senza forzare.

Mantenere la posizione per 15-20 secondi e ritornare lentamente.

Questo esercizio migliora la rotazione interna e la flessibilità della spalla.

