

Nota stampa

ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO

Giornata Mondiale dello Sport: i dolori alla spalla ti bloccano?

Milano, 3 aprile – In occasione della **Giornata Mondiale dello Sport**, l'Istituto Auxologico Italiano propone un **video dedicato alle cause, ai sintomi, alla diagnosi e alla cura della spalla dolorosa**.

Il Dolore alla Spalla ti fa rinunciare all'attività sportiva e ai tuoi hobby?

Guarda il video: <https://www.auxologico.it/approfondimenti/spalla-dolorosa-cause-rimedi>

Il video è stato realizzato in collaborazione con il [Dott. Riccardo Minola](#), ortopedico di Auxologico che ci parla dei più comuni problemi associati al dolore alla spalla e delle possibili soluzioni.

DOLORE ALLA SPALLA: UN SINTOMO COMUNE

Dolore alla spalla: quali possono essere le **forme più comuni**? La **tendinite calcifica di spalla**, molto frequente nelle **donne sopra i 50 anni**, oppure una **tendinite**, l'**artrosi**, la capsulite adesiva, la frozen shoulder, o spalla congelata.

PERCHÉ LA SPALLA FA MALE?

Il dolore può essere causato da un **evento traumatico** ben definito oppure da microtraumatismi ripetuti che superano la capacità di resistenza dei tessuti.

Oppure il dolore alla spalla può essere sintomo dell'**evoluzione di patologie infiammatorie** e/o degenerative che possono coinvolgere i tendini della spalla (lesione della cuffia dei rotatori) oppure il tessuto osteo-cartilagineo (processo dell'artrosi).

I tre sottogruppi della spalla dolorosa si riferiscono pertanto ai danni di tre tipi di tessuto differenti:

- ai **legamenti** articolari della spalla;
- ai tendini della spalla (cuffia dei rotatori);
- alla struttura osteo-cartilaginea.

LA SPALLA: PRENDERSENE CURA

In sintesi la spalla è l'articolazione più mobile del corpo umano, ma presenta **molti punti di fragilità**.

Questa sua fragilità può essere compensata da un buon stile di vita, utilizzando **l'attività fisica per migliorare la postura, mantenere tonici i muscoli ed elastici i tessuti**.

Anche una **buona alimentazione** che eviti gli eccessi e le cosiddette patologie dismetaboliche da squilibrio nutrizionale, aiuta a rimanere sani ed efficienti.

Quando la spalla si ammala è necessaria un'accurata diagnosi supportata dalle moderne metodiche radiologiche per comprenderne meglio i danni.

La spalla si presta molto bene alle **terapie conservative**, cioè al trattamento del dolore e soprattutto alla **fisioterapia**.

L'approccio chirurgico resta fondamentale per pochi casi ben selezionati, dopo aver discusso con il medico i benefici del trattamento e le aspettative del paziente.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA

Pierangelo Garzia, Greta Giuliani
Ufficio Stampa
Istituto Auxologico Italiano
Piazzale Brescia, 20 - 20149 Milano
pressoffice@auxologico.it
Tel. 02/61911.2896/2313
www.auxologico.it

ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO: UNA FONDAZIONE PER LA RICERCA E LA CURA

*Auxologico è una **Fondazione** che ha come proprie esclusive finalità la ricerca scientifica e l'attività di cura dei pazienti a livello ospedaliero e ambulatoriale.*

***Fondato nel 1958**, fin dal 1972 Auxologico è stato riconosciuto dal Ministero della Salute - e sempre confermato - come **Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico (IRCCS)**.*

*Auxologico è presente in **Lombardia e in Piemonte** con **13 strutture ospedaliere, poliambulatoriali e di ricerca** che lavorano in **stretta sinergia** per offrire le migliori opzioni diagnostiche e le cure più appropriate a **oltre 1 milione di pazienti** che ogni anno si rivolgono con fiducia a Auxologico.*

*Auxologico è una comunità di medici, ricercatori, tecnici, personale sanitario e amministrativo di **oltre 2200 persone** che ogni giorno mettono a disposizione il proprio impegno e la propria professionalità per la cura della persona.*

www.auxologico.it