

Scrivimi in **direct** per maggiori informazioni

PRIMA

DOPO



Elia Vetricini
Chinesiologo PT

DOLORE CRONICO ALLE SPALLE

Questa è la storia di una ragazza che fa come lavoro la vigilessa e mi ha contatto in quanto dopo un po' di tempo che rimaneva con le braccia tese per dirigere il traffico avvertiva **dolore** ad entrambe le spalle in zona anteriore e superiore.



ANAMNESI

Nonostante la fisioterapia, il laser e la radiofrequenza il dolore **persisteva** quando lavorava fino a diventare limitante e frustrante.

L'anamnesi non presenta nessun quadro clinico quindi ci troviamo di fronte ad un dolore di natura muscolare.



VALUTAZIONE POSTURALE

La valutazione funzionale rivela una **scapola sinistra** più limitata nel movimento di rotazione craniale causata da una **debolezza** del muscolo dentato anteriore. Sul lato sinistro abbiamo anche una **rotazione toracica limitata**.

A destra lo schema motorio più alterato è l'**abduzione di spalla** con iperattivazione del muscolo trapezio superiore che risultava rigido e dolente alla palpazione e debolezza dei muscoli deltoide, trapezio inferiore e grande dorsale.

Anche la **flessione di spalla** risultava più limitata.



SERVIZIO A DISTANZA

La cliente non potendo venire in studio per questioni di orari ha usufruito del servizio a **distanza** che prevede prima di tutto una **visita** in studio per valutare la sua postura e i suoi deficit funzionali e un programma di **esercizio correttivo** in formato word con tutti gli esercizi, serie, ripetizioni e progressioni più i video-tutorial degli esercizi creati da me stesso per non sbagliare l'esecuzione.



La cliente eseguiva il programma di esercizio correttivo comodamente a **casa sua** dal momento che l'attrezzatura richiesta per questo servizio è a dir poco limitata, basta un tappetino da yoga, un elastico e una pallina rigida e/o un foam roller per massaggiare i muscoli rigidi.



Ci siamo sempre tenuti in contatto ogni settimana per avere i suoi **feedback** sugli esercizi e sulla sintomatologia, in caso di dubbi sull'esecuzione degli esercizi mi inviava un suo video per correggerlo in caso fosse scorretto.

CONCLUSIONI

Dopo averla rivalutata la cliente aveva migliorato la sua **mobilità di scapola sinistra** e migliorato la **stabilità della spalla destra** che le ha causato anche un miglioramento della mobilità in flessione e già dopo i primi giorni dall'inizio delle sedute avvertiva una notevole **riduzione della sintomatologia dolorosa** durante il suo lavoro fino ad arrivare alla sua completa sparizione.

