Salute: tendinopatia della spalla, quali sono le cause e i trattamenti

Data: 3 ottobre 2021 | Autore: Redazione



Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha analizzato approfonditamente l'eziologia e le caratteristiche dei **disturbi tendinei**, facendo notevoli passi avanti e rivoluzionando quella che era l'attuale concezione di questi ultimi. Per molto tempo, infatti, le **tendinopatie**sono state considerate come un processo patologico di natura prevalentemente infiammatoria… **ma siamo sicuri che sia così?**

Che cos'è la tendinite alla spalla?

Per capire in cosa consiste un disturbo tendineo dobbiamo necessariamente aver prima compreso cosa è un **tendine** e **quale è la sua funzione**. In poche parole, il tendine è l'unità muscoloscheletrica deputata alla trasmissione di forze dai muscoli alle ossa attraverso l'accumulo e il rilascio di energia. Il ruolo dei tendini è di fondamentale importanza, per cui lesioni e processi patologici che ne pregiudichino la funzionalità hanno spesso un notevole impatto negativo sulla vita quotidiana di chi ne soffre.

Il tendine

La morfologia dei tendini è molto variabile in base alla dimensione, al ruolo e al posizionamento del muscolodal quale prendono origine. Muscoli molto voluminosi e potenti possiedono solitamente tendini larghi e corti, mentre i muscoli più piccoli e deputati a movimenti più precisi e regolati hanno spesso tendini più lunghi e sottili. Il tendine si collega al muscolo attraverso una sua porzione definita "**giunzione muscolotendinea**", mentre il punto in cui si inserisce sull'osso

è chiamato “**giunzione osteotendinea**”.

Disordini tendinei possono verificarsi in diversi distretti muscolari del corpo, ma i più comuni sono quelli a carico della spalla (nello specifico, a carico dei muscoli della cuffia dei rotatori e del capo lungo del bicipite brachiale), del piede (tendine di Achille, tendini dei muscoli peronei e tibiali), del gomito(muscoli estensori e flessori del carpo), dell’anca (muscoli adduttori, ischio-crurali, medio e piccolo gluteo) e del ginocchio (tendine rotuleo).

Cos’è una tendinopatia?

Le tendinopatie sono processi patologici degenerativi intrinseci del tendine, caratterizzate da alterazioni strutturali e funzionali a carico di quest’ultimo. Le **tendinopatie della cuffia dei rotatori**, in particolare dei muscoli **sovraspinato** e **sottospinato**e, del capo lungo del bicipite brachiale (che si inserisce nel margine superiore della fossa glenoidea, attraversando l’articolazione gleno-omerale e stringendo intimi rapporti con la cuffia dei rotatori) rappresentano il quadro patologico che più di frequente è responsabile del dolore di spalla (la letteratura parla di circa l’80% dei casi).

In diversi casi le alterazioni tendinee sono asintomatiche e non è presente dolore. Tuttavia, in molte altre situazioni le tendinopatie possono causare dolore e impotenza funzionale, la cui intensità può variare in base a diversi fattori tra cui:

-Il grado di irritabilità tissutale;
-Il carico ricevuto;
-Fattori genetici;
-Fattori psicosociali, ecc…

Si può assistere di frequente al fenomeno del “**Warm up effect**” (effetto riscaldamento), il quale prevede che nei casi di tendinopatia il dolore vada diminuendo man mano che si svolge una certa attività sportiva/allenante, fino anche a scomparire, per poi tuttavia ripresentarsi qualche ora dopo o la mattina seguente, con intensità spesso più elevate.

Ma quali sono le cause di una tendinopatia?

Fra le varie cause delle tendinopatie, quella più importante e provocativa dall’aumento di carico sul tendine troppo poco graduale: in tutti i quadri di tendinopatia, infatti, se si indaga la storia del soggetto che ne soffre si può identificare quasi sempre un’attività “**non ordinaria**” che ha sottoposto il tendine ad un carico per il quale non è stato abituato, e che spesso può innescare un processo tendinopatico.

Nelle tendinopatie il riposo totale (ad eccezione di fasi molto acute e con alta irritabilità) è **deleterio** quanto il sovraccarico, in quanto non si fornisce in questo modo alcuno stimolo di adattamento positivo al tendine, che tornerà così a provocare dolore quando verrà sottoposto nuovamente al carico. I principi riabilitativi prevedono un sovraccarico progressivo, fornendo alla spalla via via stimoli sempre maggiori per riabituarla e rieducarla al movimento e al carico.

Cause delle tendiniti della cuffia dei rotatori

A livello strutturale una delle caratteristiche che inevitabilmente predispone i tendini allo sviluppo di processi tendinopatici è la ridotta affluenza di sangue: i tendini, infatti, sono scarsamente vascolarizzati e, ciò implica che anche i processi metabolici legati alla salute e alla guarigione dei tessuti tendinei siano fisiologicamente più compromessi rispetto ad altre tipologie di tessuti.

Sovraccarichi eccessivi, ripetitivi, non graduali e senza un adeguato periodo di riposo tra uno stimolo e il successivo possono portare nel tempo alla formazione di microlesioni tendinee, alle quali

segue un processo di guarigione fallimentare. A livello cellulare, sono stati evidenziati la perdita di organizzazione del collagene, il passaggio di alcune fibre collagene da "**tipo 1**" (una tipologia di fibre efficiente nella trasmissione di forze) a "**tipo 3**" (una tipologia di fibre collagene scarsamente efficiente nella trasmissione di forze), l'aumento del numero di proteoglicani e la formazione di nuovi vasi sanguigni (neo-vascolarizzazione).

Analizzando i fattori di rischio evidenziati in letteratura riguardo allo sviluppo di tendinopatie, troviamo una maggiore incidenza nei casi di:

-Soggetti che partecipano ad attività overhead ripetitive(sport di lancio come pallanuoto, baseball o pallavolo, o alcune attività lavorative); **-Casi di riposo scarso e/o inadeguato; -Soggetti conBMIalto; -Diabetee ipercolesterolemia; -Età avanzata; -Fumodi sigaretta.**

Infiammazione o degenerazione?

Diversi anni fa **l'infiammazione** aveva un ruolo cruciale nello sviluppo delle **tendinopatie**. Grazie alle recenti scoperte messe in luce dalla letteratura scientifica, tuttavia, è stato abbandonato il vecchio modello secondo cui si pensava che i disturbi dei tendini fossero dovuti a meccanismi di natura infiammatoria e il cui trattamento era basato prevalentemente sull'utilizzo esclusivo di farmaci e di riposo prolungato dall'attività.

Ad oggi sappiamo invece che il quadro patologico è di tipo "degenerativo" (con alterazioni patologiche dell'architettura tendinea e delle proprietà intrinseche del tendine stesso) e non infiammatorio. Il termine più consono per rappresentare tale situazione risulta pertanto essere "tendinopatia". In questo senso il problema è legato a una degenerazione del tessuto o a una mancata guarigione dello stesso, priva di meccanismi infiammatori.

Ma quanto può durare una tendinite alla spalla?

Per recuperare da una tendinopatia servano mediamente 12 settimane (a condizione che vengano rimossi gli stimoli dannosi e che vengano al contrario inseriti input che promuovano il recupero). Va tuttavia chiarito che questo intervallo temporale è variabile e influenzabile da molti fattori (per esempio in caso di recidiva o di presenza di patologie concomitanti si parla di un aumento temporale fino anche a 24 settimane).

Esistono degli esercizi per la tendinite della spalla?Diversi studi hanno analizzato tale questione, ed è emerso che attualmente non è stato riscontrato nessun esercizio in particolare che sia più efficace di altri, così come nessun dosaggio in particolare. Basandoci dunque sul ragionamento clinico, ecco alcune proposte di esercizi utili in un trattamento riabilitativo per le tendinopatie dolorose della spalla:

-Esercizi rinforzo e incremento performance muscolare;

-Esercizi di rinforzo della cuffia dei rotatori.

Fra i principali esercizi per gli **extrarotatori**troviamo le extrarotazioni sul fianco, le extrarotazioni da posizione prona o seduta a 90° di abduzione e/o flessione omerale e le extrarotazioni eseguite in piedi con una resistenza elastica e l'omero a diversi gradi di abduzione.

Tutti questi esercizi possono essere eseguiti senza sovraccarico o con un sovraccarico generato da manubri o da elastici. In base al quadro di irritabilità e al livello funzionale si può optare per contrazioni isometriche (nei casi di elevata irritabilità e basso livello funzionale) o per contrazioni concentriche ed eccentriche (nei casi di irritabilità tissutale intermedia o bassa e discreto livello funzionale). Potranno essere inseriti in questo contesto anche esercizi con elastici.

Per altri articoli interessanti sulla salute, clicca qui.

Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-tendinopatia-della-spalla-quali-sono-le-cause-e-trattamenti/126324