

S.O.S.

Salviamo le nostre spalle



Una guida per i polio survivor

S.O.S.

Salviamo le nostre spalle

Una guida per i polio survivor

di

Jennifer Kuehl, MPT,

Roberta Costello, MSN,

RN. Janet Wechsler, PT

I fondi per la stesura di questo manuale sono stati disponibili grazie a:
L'Istituto Nazionale per la Ricerca e la Riabilitazione dei Disabili.
Donazione Nr H133A000101 e L'Esercito degli Stati Uniti, Donazione Nr.
DAMD17-00-1-0533

I ricercatori sono:

Mary Klein, PhD

Mary Ann Keenan, MD

Alberto Esquenazi, MD

Ringraziamenti: ringraziamo per i contributi e i suggerimenti forniti da tutti coloro che hanno partecipato alla ricerca. Il tempo e l'impegno dei nostri partecipanti sono stati lo strumento essenziale per la creazione di questo manuale.

Jennifer Kuehl, MPT

Moss Rehabilitation Research Institute, Philadelphia.

Roberta Costello, MSN, RN

Moss Rehabilitation Research Institute, Philadelphia.

Janet Wechsler, PT

Moss Rehabilitation Research Institute, Philadelphia.

Mary Klein, PhD

Moss Rehabilitation Research Institute, Philadelphia.

Mary Ann Keenan, MD

University of Pennsylvania, Philadelphia.

Alberto Esquenazi, MD

MossRehab Hospital, Philadelphia.

Copertina e impaginazione del manuale a cura di

Ron Kalstein, Med

Albert Einstein Medical Center, Philadelphia.

Indice dei contenuti

1. Introduzione	pag. 5
2. Informazioni generali sulla spalla	pag. 6
3. Informazioni sui disturbi della spalla	pag. 8
4. Scelte delle Terapie	pag. 13
5. Sugli esercizi	pag. 16
6. Esercizi di stretching	pag. 19
7. Stretching col bastone	pag. 22
8. Esercizi di rafforzamento	pag. 25
9. Suggerimenti per evitare problemi alla spalla	pag. 29
10. Conclusioni	pag. 31

Le informazioni contenute in questo manuale sono solo di riferimento e non sostituiscono il consiglio professionale del vostro medico. Prima di iniziare qualsiasi programma di fisioterapia, consultatevi col vostro medico di fiducia.

Introduzione

Molti poliomielitici, con l'invecchiamento, lamentano nuovi sintomi. Alcuni dei sintomi più comuni includono la perdita di forza, l'affaticamento, le fascicolazioni, i crampi muscolari, e dolori ai muscoli e alle giunture.

Questi sintomi, associati alla debolezza muscolare dovuta al virus della polio, spesso portano a problemi per semplici atti come salire scale, alzarsi da un divano o da una sedia.

Quando la debolezza muscolare e/o il dolore è presente in una zona del corpo, il poliomielitico spesso compensa facendo lavorare di più qualche altra parte del corpo.

Per esempio, i polio che hanno muscoli delle gambe deboli, spesso fanno uso delle braccia per aiutarsi nelle attività che richiedono una mobilità; come per esempio: appoggiarsi ai braccioli di una carrozzina nel sollevarsi oppure appoggiarsi al corrimano quando fanno le scale.

Questi movimenti possono aumentare il rischio dell'insorgenza di sintomi dovuti all'uso eccessivo delle spalle.

I sintomi possono essere il dolore, il gonfiore, la debolezza o addirittura la perdita del movimento o dell'uso di una o entrambe le spalle.

Lo scopo di questo manuale è quello di aiutare i poliomielitici a prendere coscienza dei movimenti che possono causare un uso eccessivo delle spalle e delle terapie che si possono applicare.

Le informazioni che diamo sono rivolte principalmente ai poliomielitici, ma potranno essere utile a chiunque ha problemi alle spalle.

La disfunzione della spalla è un problema ortopedico con sintomi identici sia per i poliomielitici che per coloro che non hanno contratto la polio.

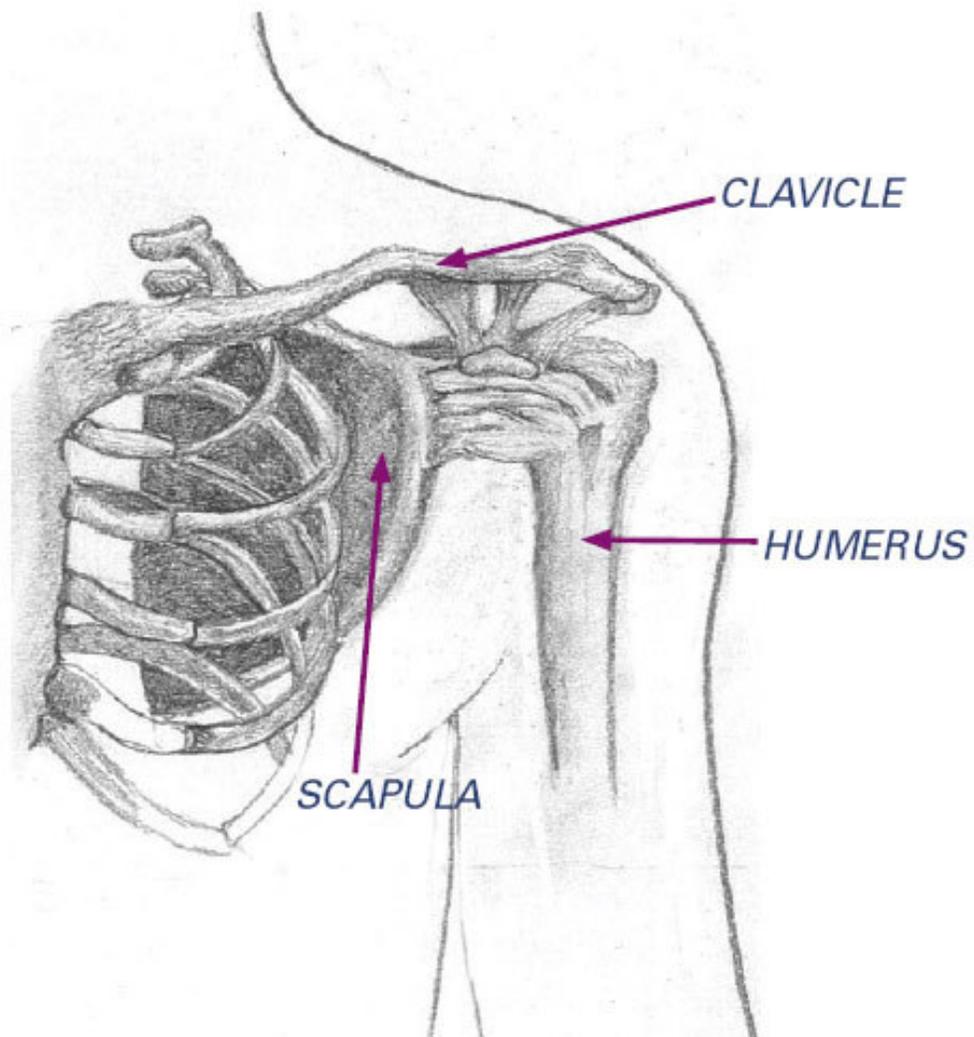
Lo scopo della terapia sarà quello di minimizzare il dolore e di ottimizzare la funzione

Informazioni generali sulla spalla

La spalla è composta da molti muscoli, ossa, tendini, legamenti e nervi che lavorano insieme per i movimenti delle braccia.

La giuntura della spalla è l'unica giuntura che permette un completo movimento circolare.

Le ossa che fanno parte della spalla sono: la scapola, la clavicola e l'omero.

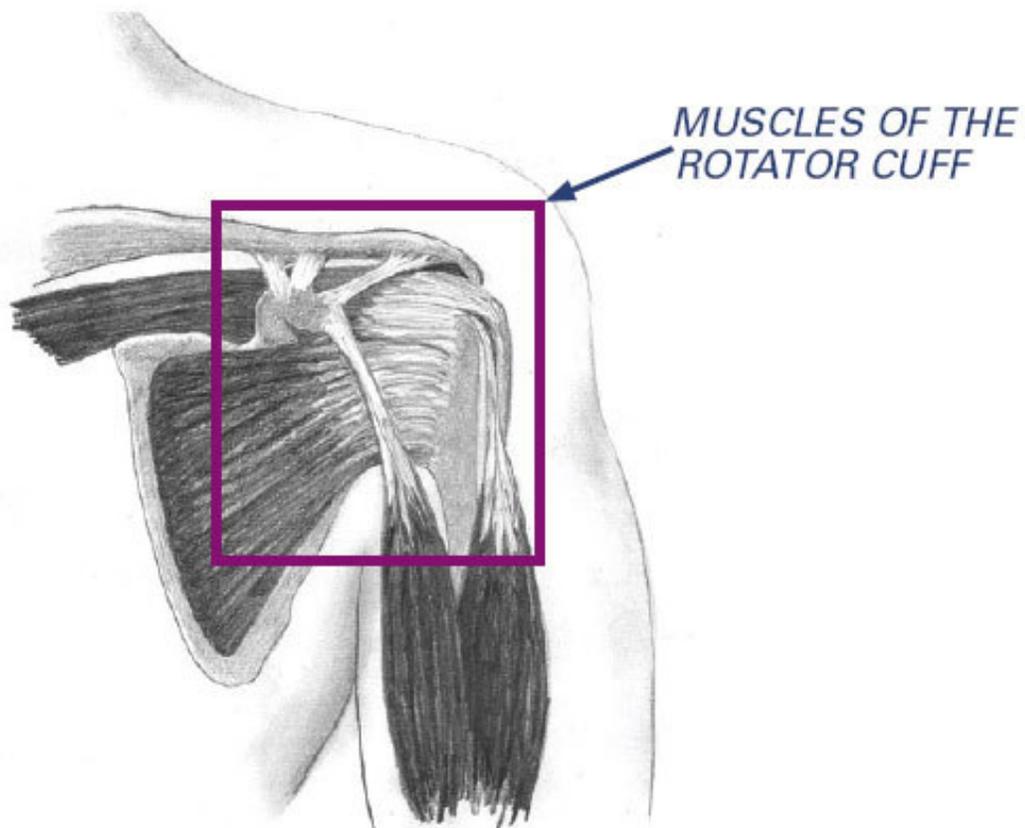


La scapola è l'osso piatto che costituisce la parte posteriore della spalla. La clavicola è posta nella parte anteriore della spalla mentre l'omero è quell'osso lungo nella parte altra del braccio che si inserisce nella capsula della spalla.

Queste ossa funzionano insieme per far lavorare la spalla come un unico gruppo funzionale.

Molti muscoli sostengono la spalla in modo da tenerla nella giusta posizione e aiutano nel movimento delle braccia. I muscoli più importanti che tengono in posizione le ossa sono conosciuti come muscoli della cuffia rotante. Questi muscoli sono chiamati cuffia perché avvolgono - sostenendo - la giuntura della spalla.

Uno strappo della cuffia è il problema più comune della spalla ed è riscontrato in quasi la metà delle persone che cercano aiuto per un danno alla spalla.



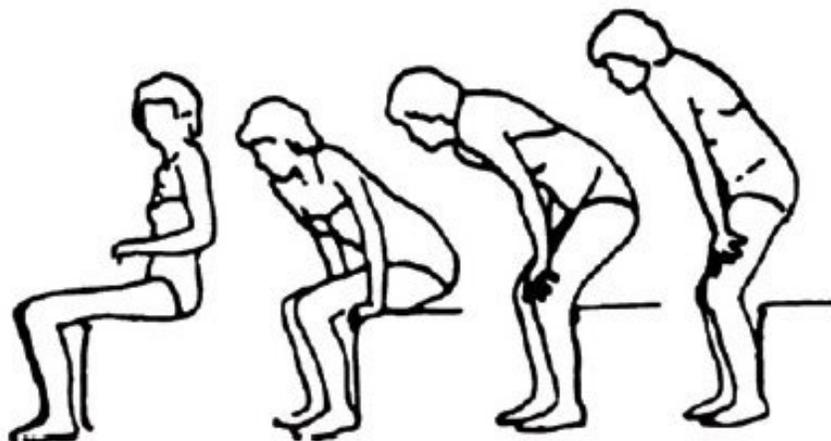
Informazioni sui problemi della spalla.

- I problemi della spalla sono la patologia più comune nella popolazione di poliomielitici con post-polio.
- I problemi alla spalla sono comuni fra gli anziani anche senza una storia di poliomielite; il 30% degli adulti sessantenni, o oltre, lamenta qualche problema alla spalla.
- Le difficoltà alla spalla aumentano con l'età e con l'aumento nell'attività fisica.
- Alcune persone che praticano sport non sono le uniche a lamentare problemi alla spalla.



- I problemi della spalla sono comuni nelle persone con una lunga storia di problemi medici come la sindrome post-polio, l'artrite, danni alla spina dorsale, ischemia o sclerosi multipla

La nostra ricerca ha mostrato che i poliomielitici che soffrono di debolezza alle gambe o che sono sovrappeso sono ad alto rischio nella possibile insorgenza di problemi alla spalla.



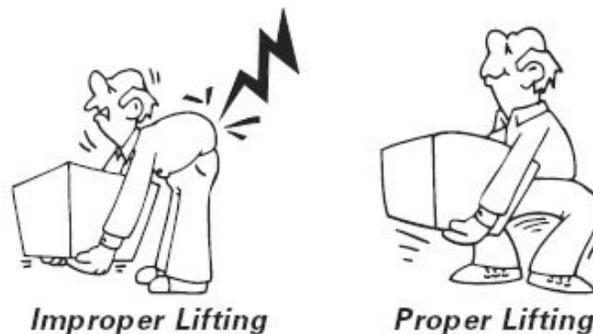
Rischi di insorgenza di problemi alla spalla

Potrete essere a rischio d'insorgenza di problemi alla spalla se:

- Avete avuto la poliomielite.
- Avete un'età superiore ai 60 anni
- Fate uso delle braccia per compensare la debolezza in altre parti del corpo.
- Usate un bastone o un deambulatore.



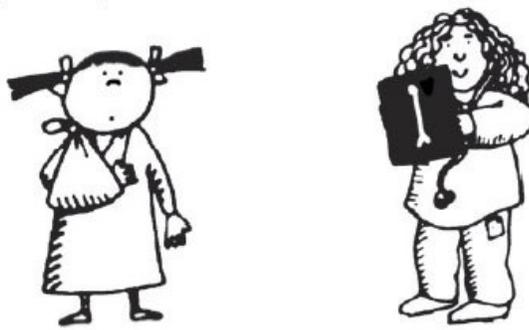
- Siete sovrappeso
- Avete già avuto un danno o un trauma alla spalla(e)
- Fate un'attività che richiede movimenti ripetitivi con la spalla
- Fate attività che richiedono che stendiate il braccio oltre la spalla
- Sentite dolore, disagio, affaticamento muscolare alle braccia nelle vostre normali attività
- Usate tecniche sbagliate per sollevare pesi, o fate movimenti errati a casa o al lavoro
- Non state attenti a fare qualche minuto di riscaldamento o di stretching prima di fare qualche attività fisica.



Problemi comuni della spalla e possibili cause

1. Il dolore può essere la risultante di:

- Fratture (ossa rotte) dovute a cadute, malattie delle ossa come l'osteoporosi o uso di medicinali.



- *Impingement* della spalla (dolore che pizzica dovuto ad un errato movimento della spalla) dovuto ad un uso eccessivo, ad un trauma, ad una cattiva postura, a debolezza in alcuni muscoli della spalla, o a cambiamenti nelle ossa.



Poor Posture



Poor Positioning

- Tendinite (gonfiore della struttura che unisce il muscolo all'osso) causata per eccessivo uso, trauma, o malattia come ischemia o poliomielite.

2. La debolezza può essere causata da:

- Malattie come la polio, l'ischemia o danno neurologico.
- Inattività.

3. La difficoltà nel movimento può essere dovuta:

- blocco della spalla (incapacità di movimento a causa di un forte dolore che porta ad un irrigidimento della giuntura) causato da un'infezione, da un danno o da una mancanza di movimento del braccio o per un forte dolore alla spalla.
- Cambiamento delle ossa dovuto ad artrite, fratture, depositi di calcio, o difetti genetici



- Gonfiore dovuto ad intervento chirurgico, trauma, mancanza di movimento o malattia come l'ischemia.

Il dolore, la debolezza e la difficoltà di movimento frequentemente insorgono a causa di un cerchio vizioso di sintomi. Le persone limitano l'uso di una spalla dolorante, che può dare irrigidimento e perdita di forza. Questo fa aumentare il dolore e incentiva il circolo vizioso del dolore, debolezza e perdita di movimento. Un efficace programma terapeutico dovrà indirizzarsi a rompere questo circolo vizioso.



Cosa posso fare se sento di avere un problema alla spalla

È importante che cerchiate attenzione e suggerimenti da parte dei medici, o personale qualificato nella diagnosi e nel trattamento di problemi alla spalla. A seconda del problema che si avverte ci si rivolgerà allo specialista adatto. Chiunque farà una valutazione della spalla, vi chiederà informazioni sul vostro problema specifico.

Se siete un poliomielitico è importante cercare aiuto presso un medico informato sulla poliomielite, sui risultati delle terapie e sul recupero delle funzionalità.

In modo da ottenere le informazioni necessarie, sarà possibile che vi venga chiesto:

- | |
|--|
| 1. Mi può dire la sua storia di poliomielitico, e le medicine che sta prendendo? |
| 2. Mi descriva il suo problema alla spalla. |
| 3. Ha mai sofferto prima per questo stesso problema? Se sì, che cosa ha fatto a riguardo? |
| 4. Ha fatto degli esami a riguardo? |
| 5. Ha fatto della terapia, si è sottoposto alla chirurgia, o ad altri trattamenti per lo stesso problema? |
| 6. C'è qualcosa che la fa sentire meglio con la sua spalla? O forse qualcosa le peggiora i sintomi? |
| 7. La sua spalla le fa più male ad una certa ora durante la giornata? Quando? |
| 8. Il dolore alla spalla è così forte da svegliarla durante la notte? |
| 9. Vi sono altre parti del corpo dove sente dolore? Dove? |
| 10. Sente di aver bisogno d'aiuto mentre si lava, si veste, o accudisce alle faccende di casa? |
| 11. Ha bisogno di qualche attrezzo per aiutarsi nel movimento? Ha bisogno di una spugna su di una lunga maniglia, o di qualche prolunga per raggiungere le cose da prendere, a causa del dolore alla spalla? |
| 12. Se sta prendendo un farmaco per il problema alla spalla, quanto frequentemente lo assume? si sente meglio a causa dell'effetto del farmaco? |

Scelte per il trattamento dei problemi alla spalla

Vi sono molti modi per approcciare il problema del trattamento della spalla. Alcuni esempi di terapie sono:

- 1.** Il riposo.
 - 2.** Impacchi freddi o caldi.
 - 3.** Il massaggio.
 - 4.** Gli ultrasuoni.
 - 5.** La terapia in acqua.
 - 6.** La stimolazione elettrica.
 - 7.** Farmaci anti-infiammatori o iniezioni di cortisone.
 - 8.** Trattamento del dolore in una clinica specializzata.
 - 9.** Modifiche (nei lavori domestici/in ufficio; protesi varie; cambiamenti nello stile di vita).
 - 10.** Intervento chirurgico.
- La terapia più comune per i problemi della spalla inizia con il riposo, impacchi freddi e caldi, e l'uso di farmaci anti-infiammatori. Se questi trattamenti conservativi non danno un miglioramento, il medico generalmente raccomanda delle iniezioni di cortisone nella zona dolorosa. Dopo le iniezioni, il medico vi invierà al fisioterapista per una valutazione del caso e il trattamento.
 - Nella terapia fisica vi sono alcune tecniche di trattamento che possono alleviare il dolore e aumentare la forza e l'uso del braccio. I fisioterapisti potranno far uso di esercizi, dello stretching, caldo, freddo, ultrasuoni (caldo in profondità), massaggio, stimolazione elettrica (corrente elettrica usata per diminuire il dolore o aumentare i movimenti), la terapia dell'acqua o la manipolazione per aiutare a risolvere il problema alla spalla.
 - L'ultima soluzione suggerita dai medici è l'intervento chirurgico. La maggioranza dei medici cerca di risolvere con terapie non invasive prima di ricorrere all'intervento chirurgico.
 - Il buon esito dei trattamenti dipende dal paziente e dal medico che insieme debbono riuscire a trarre il massimo beneficio dai trattamenti.

L'importanza dell'informazione e degli esercizi

La maggioranza dei trattamenti includeranno l'informazione e l'esercizio.

Perché l'informazione?

- la conoscenza del problema che si ha e gli effetti sulla persona vi farà più attenti alle cose che posso aggravare la situazione.
- Comprendere la motivazione della scelta al trattamento, e come seguirlo, aumenterà la vostra capacità a trarne il maggior beneficio.
- Il vostro coinvolgimento nella fisioterapia è importante per minimizzare possibili danni futuri; in modo da poter dare la giusta terapia per soddisfare i vostri bisogni.

Perché fare esercizi?

- Non costa niente
- E' facile
- Non prende molto tempo
- Aiuta a mantenervi o ad aumentare la vostra agilità, l'equilibrio, il coordinamento, e la stabilità
- Vi aiuta a mantenere, o perfino ad aumentare la forza muscolare e la resistenza fisica
- Vi rende indipendente nelle attività domestiche giornaliere
- Vi aiuta a controllare il peso e il grasso in accumulo
- Vi aiuta a ridurre lo stress
- Vi aiuta ad aumentare il livello d'energia nel fare le cose.



È importante che vi assista un terapeuta esperto nei postumi di poliomielite e negli esercizi indicati per questa patologia.

Prima di iniziare un programma di esercizi è importante ricordare:

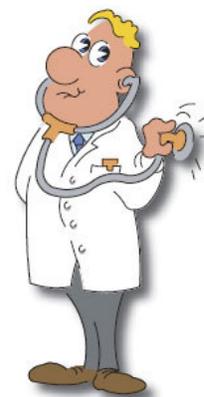
- non tutti gli esercizi sono adatti ad ogni persona o ad ogni problema della spalla
- In effetti alcuni esercizi possono addirittura nuocere invece di aiutare.



- ***Altri problemi di salute possono determinare il tipo di esercizio più appropriato.***
- ***E' importante ricevere il consenso del proprio medico PRIMA di iniziare un programma di esercizi fisici.***

Informazioni generali sui programmi di terapia fisica.

- I benefici dall'esercizio fisico possono essere evidenti anche con solo 30 minuti di moderata attività fisica per 3 o 5 volte alla settimana.
- Un ciclo di terapia fisica può farvi sentire meglio fisicamente ed emotivamente.
- Per molti la terapia fisica potrà essere anche piacevole. Gli esercizi possono essere fatti da soli o in gruppo.



Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, dovrete sempre avere l'approvazione del vostro medico. Il parere medico è particolarmente importante se vi sono presenti altre patologie.

Programmi di terapie

Ogni programma di terapia fisica consiste di 3 fasi:

- **Riscaldamento**
 - **L'esercizio vero e proprio**
 - **Raffreddamento**
- 1) Il riscaldamento e il raffreddamento comprendono lo stretching, far circolare meglio il sangue e stimolare la contrazione cardiaca.**
- a) **Il riscaldamento prepara il corpo all'esercizio fisico perché aumenta il flusso del sangue che prepara il corpo all'esercizio.**
 - b) **Lo stiramento prepara i muscoli all'esercizio.**
 - c) **Lo stretching (stiramento) implica il movimento dell'arto o della parte del corpo fino al punto di sentire il muscolo stirarsi fino ad un punto precedente al dolore. Se si sente dolore, smettere immediatamente lo stretching.**

- d) **Generalmente si fanno 3 movimenti di stiramento per 30 secondi ognuno.**
- e) **Il raffreddamento prepara il corpo al riposo, rallenta i battiti cardiaci ed evita che la sessione di terapia sia bruscamente interrotta.**
- 2) Ci sono diversi modi per fare terapia. Ci sono gli esercizi di aerobica, di rinforzo, di movimento, gli esercizi di flessibilità.**
- 3) I migliori risultati sono ottenuti seguendo alcune precauzioni.**
-

I Poliomielitici hanno bisogno di armonizzare i movimenti.



Fermatevi se vi sentite stanchi o sentite aumentare il dolore



Muovetevi lentamente

- **IL più importante suggerimento per i poliomielitici è di ascoltare i segnali che manda il corpo, adattando un proprio stile di vita per minimizzare le limitazioni presenti**
- **E' importante che i poliomielitici stiano attenti all'affaticamento e si prendano frequenti soste mentre seguono il programma di esercizi**

Suggerimenti per la terapia

- Muovetevi lentamente e fate frequenti soste fra un esercizio e l'altro.
- Non trattenete il respiro mentre fate gli esercizi (tenete il conto ad alta voce per facilitare la respirazione).
- Non continuate l'esercizio se insorge dolore nella zona che state esercitando.
- Non spingetevi fino all'estremo nell'esercizio e nei movimenti.
- Fermatevi se sentite che il muscolo ha delle contrazioni involontarie, se vi vengono crampi o se l'affaticamento muscolare non svanisce dopo 2 minuti di sosta.
- I poliomielitici non dovrebbero esercitarsi fino al punto di affaticamento.
- È importante capire che l'affaticamento può anche non insorgere immediatamente. Potrebbe insorgere a fine giornata o il giorno successivo. Dovreste a questo punto rivedere le vostre attività e modificarle se l'affaticamento aumenta, sia alla fine del giorno che nel giorno successivo.

È importante **ascoltare il proprio corpo per i segnali di stanchezza**, dolore, movimenti involontari dei muscoli, l'improvvisa impossibilità a fare movimenti che prima facevate o la necessità di essere aiutati per cose che prima si facevano da soli. Questi sintomi sono avvertimenti di affaticamento o di uso eccessivo, per cui continuare in attività che causano questi sintomi potrebbe essere nocivo.

- La maggioranza delle persone poliomielitiche hanno anche un modo di vivere che hanno sviluppato nel tempo e che funziona; alcuni preferiscono fare esercizio durante la mattina perché sentono di avere più energia; altri preferiscono fine giornata perché così possono riposarsi a fine esercizi; altri dividono gli esercizi: un poco la mattina; un poco il pomeriggio.
- Ognuno ha il suo modo di fare e tutti hanno bisogno di trovare il modo che gli è più congeniale.
- ***E' assolutamente necessario evitare l'affaticamento perché potrebbe causare danni irreversibili ai muscoli.***

Esempi di esercizi di stiramento

Questi esercizi dovrebbero essere fatti per ogni braccio. Nel caso sentite dolore intenso al braccio, mentre effettuate l'esercizio, fermatevi immediatamente. Dovreste solo sentire lo stiramento.

Stiramenti all'angolo

- in piedi, guardando l'angolo, oppure l'angolo di una porta aperta, con le braccia piegate e le mani che poggiano ognuna sulle pareti.
- Piegarsi in avanti sulle caviglie, appoggiando le mani sulle pareti, piegando leggermente le ginocchia.
- Mantenere la posizione per 30 secondi e lentamente ritornate nella posizione iniziale.
- **Ripetere per 3 volte con ogni braccio.**
- **Fare una sosta di 1 minuto.**



Piegamento della spalla

- Stendersi supini.
- Stendere il braccio lateralmente al corpo col palmo della mano lungo il corpo.
- Mantenendo il braccio rigido, mandarlo in alto verso la testa e l'orecchio.
- **Tenere la posizione per 30 secondi quindi riportare il braccio in posizione iniziale.**
- **Fare una sosta di 1 minuto.**



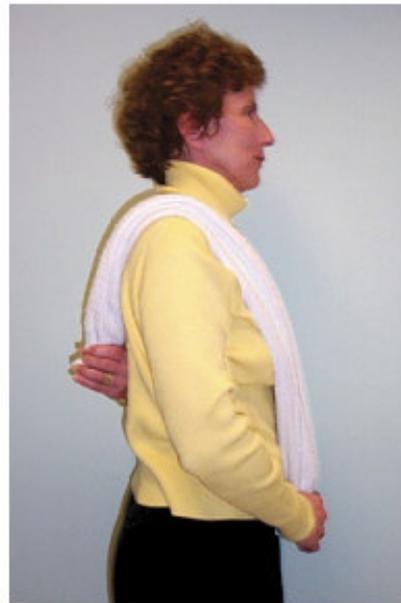
Abduzione della spalla (allontanare il braccio dal corpo).

- Stendersi supini con il braccio al lato del corpo e il palmo della mano verso l'alto.
- Mantenete dritto il braccio.
- Allungare il braccio verso l'esterno indirizzandolo all'orecchio.
- Tenere la posizione per 30 secondi, poi ritornate lentamente alla posizione iniziale.
- **Ripetere il movimento per tre volte per ogni braccio.**
- **Fare una sosta di 1 minuto.**



Rotazione interna della spalla

- Avrete bisogno di un asciugamano prima di iniziare questo esercizio.
- Rimanete in piedi, dritti, con l'asciugamano sulla spalla destra.
- Ponete la mano sinistra sul dorso con il palmo rivolto all'esterno. Acchiappare l'asciugamano con la mano sinistra. Con la mano destra afferrate l'asciugamano che pende davanti dalla spalla destra.
- Lentamente tirate in basso l'asciugamano col braccio destro fino a sentire lo stiramento della spalla. Tenete la posizione per 30 secondi, poi, lentamente, ritornate alla posizione iniziale.
- ***Ripetete l'esercizio per 3 volte, per ogni braccio.***



Stiramenti con l'aiuto di un bastone

I seguenti esercizi necessitano di un bastone, un pezzo di legno tondo, un metro da sarti, il manico di una scopa da utilizzare per lo stiramento delle spalle.

Gli esercizi possono essere compiuti seduti, distesi o in piedi. Dovreste fare ogni esercizio sia per il braccio destro che per il sinistro.

Flessione della spalla

- Sollevare il bastone sopra le vostre spalle fino a sentire uno stiramento.
- Tenere la posizione per almeno 5 secondi.
- Lentamente, ritornare alla posizione iniziale.
- Ripete l'esercizio 10 volte.



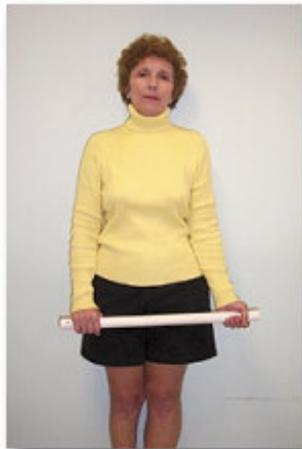
Rotazione della spalla

- Sedete, rimanete in piedi, o stendetevi supini con un bastone nelle mani, tenendo i gomiti ai lati del corpo, con il bastone sul torace.
- Spostare il bastone a destra, tenendo i gomiti ai lati. Tenere la posizione per 30 secondi.
- Spostare il bastone verso sinistra, sempre tenendo fermi i gomiti sui lati del corpo.
- Tenere la posizione per 30 secondi.
- Ripetere tre volte per ogni lato.



Abduzione della spalla

- Stendetevi supini con braccia stese e un bastone nelle mani: afferrare l'estremità del bastone col palmo della mano destra in alto (che guarda il soffitto) e l'altra estremità del bastone, con il palmo della mano sinistra che guarda in basso.
- Far dondolare il bastone prima a destra, fino a sentire lo stiramento.
- Mantenere la posizione per 30 secondi.
- Dondolare a sinistra, fino a sentire lo stiramento.
- Mantenere la posizione per 30 secondi.
- Ripetere il movimento per 3 volte ad ogni lato.



Esempi di esercizi di stiramento

I seguenti esercizi necessitano l'uso di una benda elastica per aumentare la forza.

Queste bende possono essere reperite da un fornitore di articoli sanitari.

Lo scopo di questo tipo di esercizio è di aumentare la forza muovendo gli elastici in diversi movimenti di resistenza.

Le bende possono essere colorate in modo da indicare diversi livelli di resistenza.

L'esercizio con queste bende è un metodo sicuro ed efficace per sforzare particolari gruppi di muscoli in individui con o senza postumi di poliomielite.

Dovreste sempre fare gli esercizi contando fino a 5 senza sentire dolore.

I poliomielitici dovrebbero eseguire esercizi che non comportino affaticamento per rafforzare i muscoli della spalla.

Se vi vengono dubbi sull'efficacia degli esercizi dovete subito consultare il vostro medico di fiducia.

Alcuni dei benefici nell'uso delle bende elastiche sono:

- Non sono costose
- Posso essere portate ovunque
- Non richiedono altro equipaggiamento
- Facili da usare
- Potrete usare diversi livelli di resistenza per esercitarvi
- Non richiedono grande preparazione.

Rotazione esterna della spalla

- Fermare la benda elastica ad una maniglia di una porta a livello della vostra vita.
- Rimanete diritti con il gomito piegato come si vede, tenendo stretta la benda nella mano.
- Porre un asciugamano fra la parte superiore del braccio e il corpo (sotto l'ascella).
- Ruotare il braccio all'esterno, tenendo piegato il gomito
- Lentamente portare il braccio alla posizione d'inizio.



Rotazione interna della spalla

- Legare la benda elastica ad una maniglia a livello della vostra vita.
- Rimanete ritti con il gomito piegato come si vede, tenendo stretta la benda nella mano.
- Porre un asciugamano fra la parte superiore del braccio e il corpo (sotto l'ascella).
- Ruotare il braccio verso l'interno, verso il corpo, mantenendo piegato il braccio
- Riportare lentamente il braccio nella posizione iniziale.



Ampie bracciate per la spalla

- Sedete bene, faccia in avanti, su una sedia senza braccioli, davanti a un tavolo o un letto; posizione composta con i piedi sul pavimento
- Passare la benda elastica attorno alla gamba di un tavolo o di un letto e tenerla con entrambe le mani, ben tesa, in modo che non faccia pieghe
- Iniziare con le braccia allungate davanti a voi, con le spalle ben distese, i gomiti leggermente piegati e le palme delle mani che si guardano
- Mantenendo le mani in presa, lentamente portarle verso il torace e poi ritornare alla posizione iniziale.



Suggerimenti per non peggiorare la condizione delle vostre spalle.

Vi sono molti cambiamenti che potete fare nelle vostre attività giornaliere, che possono aiutare a far diminuire i fastidi che avete con le vostre spalle.

Di seguito elenchiamo esempi di semplici cose che possono essere fatte per ridurre lo sforzo che fate con le vostre spalle.

Ricordatevi: solo voi conoscete il vostro corpo, meglio di chiunque altro. Rispettatelo e imparate ad ascoltare i segnali che manda il vostro corpo, e rispettate i suoi limiti.

<ul style="list-style-type: none">• Interrompete qualsiasi attività anche di svago, che possa peggiorare il dolore o causare dolore alle vostre spalle.
<ul style="list-style-type: none">• Limitate le attività prolungate con frequenti interruzioni.
<ul style="list-style-type: none">• Evitate attività prolungate nel dolore che avete incominciato ad avvertire al braccio.
<ul style="list-style-type: none">• Evitate attività o movimenti che aumentano il dolore.
<ul style="list-style-type: none">• Prendete degli antidolorifici, come vi ha prescritto il vostro dottore, per controllare il dolore e permettervi di muovervi.
<ul style="list-style-type: none">• Quando dovete scegliere dove sedervi, scegliete sedie comode che abbiano braccioli su cui potete appoggiare le braccia, in modo da non affaticare le spalle e aiutarvi ad alzarvi.
<ul style="list-style-type: none">• Non usate toilette pubbliche, la maggior parte di esse hanno servizi molto bassi, quelle destinate alle persone diversamente abili hanno i servizi più alti e sono provviste di maniglie.

Altri suggerimenti

<ul style="list-style-type: none">• Modificate la disposizione dei mobili, e fatevi aiutare, per evitare scorrette posizioni posturali e cattivi movimenti.
<ul style="list-style-type: none">• Le cose che usate più spesso tenetele su mensole al di sotto delle vostre spalle.
<ul style="list-style-type: none">• Quando possibile, sedete su sedie con braccioli per tenere sostenute le braccia e contenere lo sforzo sulle spalle quando vi aiutate per alzarvi.
<ul style="list-style-type: none">• Quando sedete ad un tavolo mettetevi un cuscino sotto in modo da essere più in alto.
<ul style="list-style-type: none">• Se state facendo qualcosa seduti, tenete vicini gli attrezzi in modo da non dover sporgervi per prenderli.
<ul style="list-style-type: none">• Non spingete un tosaerba o un aspirapolvere se potete farlo fare a qualcun altro.
<ul style="list-style-type: none">• Fatevi aiutare nel sollevamento di cose per prevenire danni seri.

<ul style="list-style-type: none">• Usate attrezzi con aiuti per le attività giornaliere. Per esempio usate delle prolungher con pinze per prendere oggetti su mensole altrimenti irraggiungibili; usate le spugnette con manici per lavare le stoviglie ed avere più forza o anche per lavarvi.
<ul style="list-style-type: none">• Nel vestirvi infilate prima il braccio che vi duole nella maglietta o nella camicia.
<ul style="list-style-type: none">• Non addormentatevi sul braccio che vi duole.
<ul style="list-style-type: none">• Poggiate un cuscino sotto l'arto che vi duole mentre appoggiate sul lato che non vi duole.
<ul style="list-style-type: none">• Stesi supini, mettetevi un cuscino sotto la spalla che vi duole per tenere sollevato il braccio.

Conclusioni

La maggioranza delle persone capiscono facilmente quali sono i movimenti che per loro sono difficili; quali sono le attività che gli creano problemi con le spalle.

Per esempio, molta gente ha difficoltà nel salire le scale o alzarsi da una sedia.

Sfortunatamente molti non realizzano quanto sforzo debbono fare le spalle per fare questi movimento.

La nostra speranza è che questo manualetto vi abbia aiutato a farvi conoscere le vostre spalle e abbia migliorato la vostra attenzione su alcune cose che possono peggiorare lo sforzo sulle spalle.

Pensiamo che con le informazioni che vi abbiamo dato potrete trovare un buon motivo per mantenere le spalle più sane possibili, per mantenere la vostra indipendenza.

Le informazioni vogliono soltanto essere una guida di base per i problemi della spalla.

Se sentite di avere dei problemi, questi dovrebbero essere valutati da un professionista che, col vostro aiuto, potrà programmare una serie di esercizi per voi.

Titolo originale: S.O.S: Save Our Shoulders

(dal sito http://www.einstein.edu/rx_files/yourhealth/mrri_sos9510.pdf)

(Traduzione in italiano di Mario Fiorito, copyright ANPESP)