

INFIAMMAZIONE DEL CAPO LUNGO DEL BICIPITE BRACHIALE

COS'E'??

Il muscolo bicipite brachiale origina dalla scapola con due grossi tendini: il capo lungo ed il capo breve. Il capo lungo nel suo tratto iniziale è intrarticolare poi, uscendo

dall'articolazione, si piega di circa 90° per scorrere attraverso un solco sulla testa omerale, avvolto da una

guaina di protezione. E' molto importante nella meccanica di stabilizzazione dell'omero sulla scapola, ed è soggetto a forti tensioni

Esistono più gradi di degenerazione:

- Grado 1: lesione di grado minore con erosione o sfilacciatura che coinvolge meno della metà del diametro del tendine



Spalla



- Grado 2: lesione di grado severo con erosione o sfilacciatura che coinvolge più della metà del diametro del tendine
- Grado 3: lesione con completa destrutturazione del tendine con probabile presenza di calcificazioni

CAUSE

1. Una instabilità cronica di dell'articolazione gleno-omerale
2. Una sindrome della cuffia dei rotatori
3. Trauma diretto alla spalla
4. Microtraumatismi dati da una attività fisica intensa. Piccoli traumi ripetuti nel tempo non permettono il rigenerarsi autonomo dei tessuti, che col tempo rimangono lesionati, ciò provoca dolore e deficit di forza.
5. Invecchiamento e usura



SINTOMI

1. Dolore al tatto, di varie intensità in base al grado di infiammazione
2. Limitazione funzionale nei movimenti della spalla
3. Deficit di forza e contrattura del bicipite brachiale
4. “Spalla congelata” nei casi limite

PREVENZIONE E CURA

1. Allungamento statico della muscolatura post allenamento ed automassaggio mediante semplici palle o rulli. Nel massaggio ricercare le zone più dense e compatte, lavorare la parte con calma dando il tempo ai tessuti di detendersi. Pochi minuti post allenamento possono fare la differenza!

Esercizio 1: Braccio completamente esteso, ruotare il busto controlaterale fino a sentire tensione a livello della spalla.

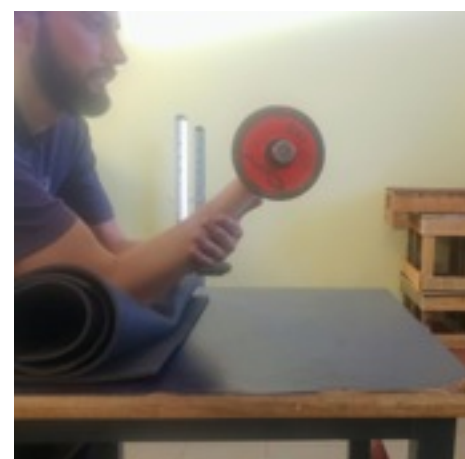


Effettuare rotazioni leggere e ritmiche aumentando leggermente la tensione. 20 movimenti per 3 serie.

Esercizio 2: Braccio completamente disteso, spingere il cavo ascellare verso il basso senza muovere il resto del corpo. La tensione è nella zona anteriore della spalla. 20 movimenti per 3 serie



2. Ghiaccio ai primissimi sintomi di dolore, più volte al giorno in blocchi di 10min
3. Allungamento eccentrico della muscolatura contratta



Eccentrico bicipite brachiale: flettere il gomito, estenderlo lentamente e riaccompnare la salita. 15 movimenti per 3 serie

4. Rinforzo della cuffia dei rotatori

20 movimenti per 3 serie



5. Trattamenti osteopatici costanti abbinati a massaggi decontratturanti ,permettono di risolvere un quadro disfunzionale generale, origine del sovraccarico della struttura. Una struttura mal funzionate, come una clavicola o una costa, possono portare ad un mal funzionamento della spalla. Senza risolvere la causa il sovraccarico continuerà a ripresentarsi ciclicamente

FABIO BUSCELLA

Osteopata

Massaggiatore sportivo

Tecnico Radiologo

Torino – Chivasso

Cellulare 3466373471