Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 1

Artikel: Gli effetti sulla spalla dell'invecchiamento e del lavoro

Autor: Bär, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999403

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

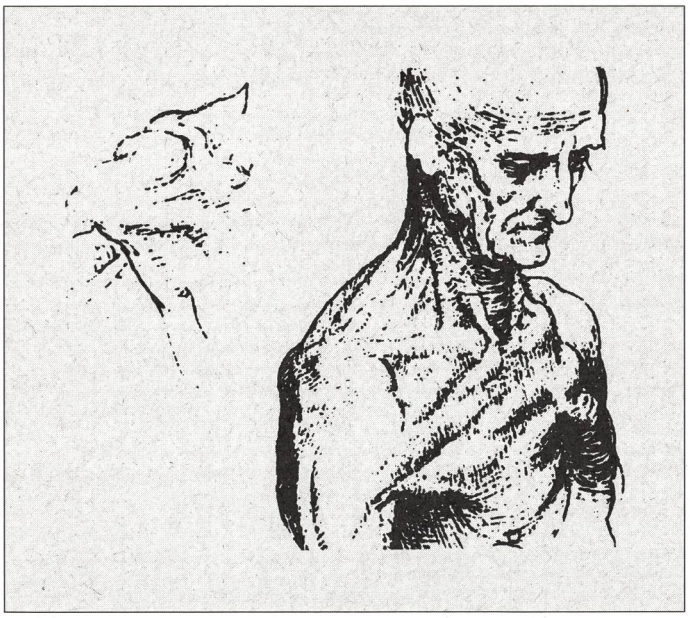
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gli effetti sulla spalla dell'invecchiamento e del lavoro

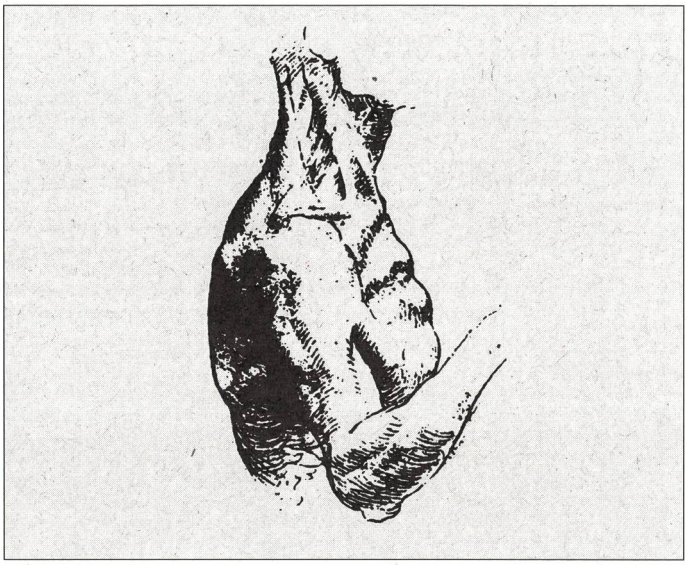
di E. Bär – rivista INSAI

La nostra lingua è ricca di espressioni che incentrano gli sforzi e i lavori pesanti sulla spalla. Questi modi di dire fanno pensare che il lavoro fisico possa ledere la spalla. Qual è la responsabilità dell'età e del lavoro nelle degenerazioni delle spalle?

Nella vita di tutti i giorni la spalla è sottoposta, sorprendentemente, solo a piccole sollecitazioni. La funzione di quest'articolazione è di regola quella di condurre la mano sul luogo dove deve essere impiegata: alla bocca per mangiare, alle diverse parti del corpo per l'igiene personale, alla schiena o sopra la testa per vestirsi. La spalla viene invece sollecitata notevolmente durante lavori fisici, in particolare nei lavori oltre l'altezza del capo. Tra tutte le articolazioni essa presenta la maggiore ampiezza di movimenti. La premessa per tali movimenti è che non sia praticamente circondata da strutture ossee. Infatti la testa sferica dell'omero si muove, sotto il tetto osseo della spalla, all'interno della cavità glenoidea che copre solo un quarto della superficie della testa omerale. Esistono solo pochi legamenti che assicurano la sua

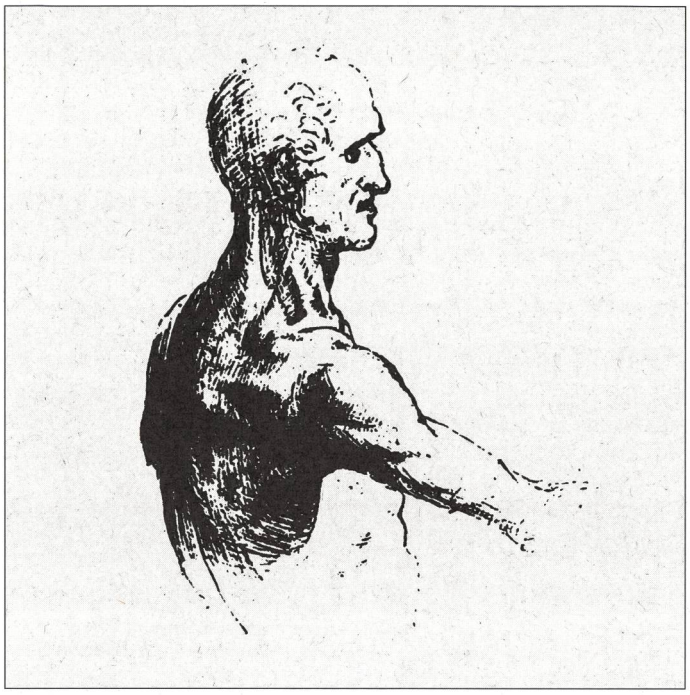


posizione. La capsula articolare, essendo lassa, offre una grande libertà di movimenti. La stabilità dell'articolazione della spalla è garantita soprattutto dallo spesso manto muscolare che avvolge la regione della spalla. Questi muscoli non solo stabilizzano l'articolazione. Essi permettono anche i movimenti vigorosi del braccio. Questi muscoli partono dalla scapola e dal tronco e terminano nella parte superiore del braccio. Prima della loro inserzione i quattro muscoli più forti formano un tendine particolarmente largo e piatto che circonda la testa dell'omero come una cappa. Questa aponeurosi ha il nome di cuffia dei rotatori.



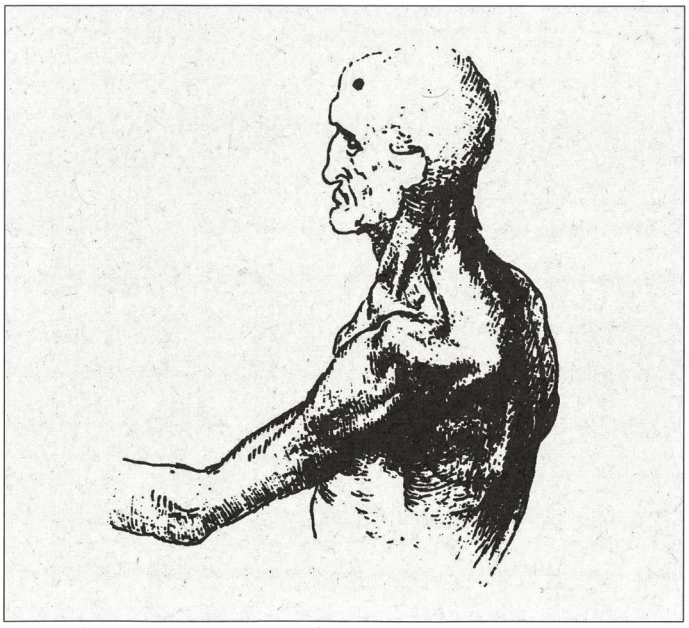
L'invecchiamento è determinante

Comprendiamo ora l'importanza della sollecitazione della cuffia dei rotatori della spalla, l'articolazione più mobile e più usata, provocata dai muscoli stabilizzanti e dinamici.
Questa cuffia occupa tra tutti i tendini una posizione particolare: oltre a presentare una forma insolitamente piatta e larga essa ha a disposizione uno spazio ristrettissimo tra la testa omerale e il tetto della spalla e possiede una zona poco irrorata. La cuffia è pertanto esposta già precocemente a rapide alterazioni degenerative che sono da considerare una manifestazione fatale che accompagna l'invecchiamento biologico di tutti gli esseri umani. Le alterazioni degenerative della cuffia dei rotatori iniziano già dopo il 30° anno di età e provocano difetti e fessure sempre maggiori nel suo tessuto. In oltre un terzo dei cinquantenni e infine in tutti i settantenni si possono trovare lacerazioni che non sono sorte improvvisamente ma che si sono sviluppate lentamente nel corso di mesi e anni finché, spesso durante l'attività professionale, hanno causato per la prima volta dolori. A quel momento il difetto tendineo si è sviluppato ed esiste già da lungo tempo. Queste poussées di disturbi vengono definiti con il nome non del tutto corretto e generale di periartrite omeroscapolare (PHS). La maggioranza delle lesioni viene sopportata da lungo tempo senza accusare dei disturbi.



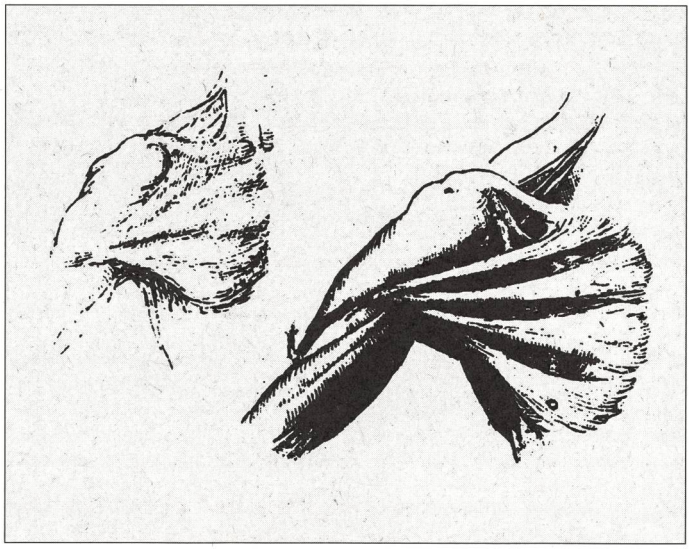
L'influsso del lavoro

L'influsso del lavoro fisico gioca un ruolo subordinato rispetto all'usura naturale: esso provoca più spesso la comparsa dei primi disturbi che non il danno. Ciò può essere provato dal fatto che nell'età tipica il numero delle persone che svolgono un lavoro amministrativo e quello degli operai dell'industria e dell'edilizia, colpite da questi disturbi, è uguale. D'altronde Charles S. Neer, il più grande specialista per quanto concerne la spalla, ha constatato con sorpresa che le donne si lamentavano più spesso degli uomini di dolori alle spalle. Non se ne conosce il motivo.



Le sollecitazioni particolari degli sport

Possono invece risultare dannose le sollecitazioni estremamente elevate come si presentano negli sport di alto livello e, oggigiorno sempre più, durante gli allenamenti e le gare degli sportivi dilettanti. Alcuni sport sono caratterizzati da una forte sollecitazione della regione della spalla. Tra questi sono da annoverare non solo gli sport che fanno uso della palla, quali la pallamano e la pallavolo, ma anche le discipline di lancio e con importanza minore il tennis, il nuoto, il golf e la ginnastica artistica. La scalata sollecita enormemente la spalla, in particolare durante l'aggrapparsi. Nelle persone sportive giovani sono in primo piano fino al 25° anno di età le lassità articolari (instabilità) - in particolare nei movimenti di scorrimento in avanti - che favoriscono il restringimento relativo sotto il tetto della spalla e quindi l'usura della cuffia dei rotatori (sindrome del défilé). Dopo il 25° anno prevalgono le borsiti e le infiammazioni dolorose delle inserzioni tendinee (tendinite d' inserzione) che infine a partire dai 35 anni lasciano il posto ai segni d'usura della cuffia dei rotatori. Questi ultimi iniziano a manifestarsi con piccoli depositi infiammatori di calcio e di albumina, che si estendono progressivamente all'interno del tendine e rendono fragile il tessuto tendineo per poi provocare lesioni dei tendini sotto forma di perforazioni e lacerazioni. Queste lesioni inizialmente sono osservabili solo sulla superficie. Ma dopo il 50° anno di età attraversano spesso l'intera aponeurosi d'inserzione.



Conclusione

Riassumendo possiamo pertanto dire che l'invecchiamento naturale è il principale responsabile dei disturbi alla spalla. Alcuni sport, o attività comparabili a sport di alto livello, possono avviare e accelerare la lesione. Il lavoro fisicamente pesante è spesso responsabile della manifestazione dei disturbi ma non né è la causa. ■