

Indice

Capitolo 1

Anatomia funzionale e biomeccanica..... 1

Antonio Poser

Articolazione sternoclaveare	1
Articolazione acromionclaveare.....	5
L'articolazione gleno-omeroale	12
Muscoli	17
La stabilità dell'articolazione gleno-omeroale.....	21
Ritmo scapolo-omeroale.....	23
Il centro di rotazione istantaneo della testa omeroale....	25
Il lancio	27

Capitolo 2

Il dolore e la spalla.....37

Paolo Marighetto, Giacomo Rossettini

Il dolore e le sue specificità	37
Effetti placebo	42
Influsso delle convinzioni del fisioterapista sull'outcome.....	43
Influsso delle convinzioni del paziente sull'outcome.....	45
Influsso dello stile di vita su dolore e disabilità.....	45
Modifica dello schema motorio in seguito al dolore	45
Il dolore zero non è l'obiettivo	46

Capitolo 3

Modelli classici di inquadramento diagnostico..... 51

*Diego Ristori, Fabrizio Brindisino, Teresa Latini
Jacopo Berti, Alessandro Ferrero, Simone Miele*

La periartrite scapolo-omeroale.....	51
L'impingement.....	55
La microinstabilità di spalla.....	61
La discinesia scapolo-toracica.....	64
La rigidità posteriore.....	69

Capitolo 4

Un inquadramento diagnostico moderno.....85

*Diego Ristori, Simone Miele, Alessandro Ferrero
Jacopo Berti, Fabrizio Brindisino*

Gli strumenti valutativi diagnostici in nostro possesso	85
Nuove proposte valutative	87
Il triage: un modello moderno di classificazione.....	89
Red flags.....	93
Non-specific shoulder symptoms	99

Capitolo 5

Quadri sintomatologici specifici..... 105

Antonio Poser, Fabrizio Brindisino, Alex Rossi

La lesione a tutto spessore dei tendini della cuffia dei rotatori.....	105
L'instabilità di spalla.....	114
La spalla congelata	125

Capitolo 6

L'esercizio terapeutico..... 165

*Saad Youssef, Samuele Graffiedi, Mattia Bisconti,
Antonio Poser, Alex Rossi, Mattia Salomon*

Introduzione all'esercizio terapeutico e all'esercizio fisico.....	165
Esercizio terapeutico nella spalla dolorosa aspecifica.....	166
L'esercizio secondo il modello biomeccanico.....	167
L'esercizio come forma di apprendimento	170
Un modello multidimensionale dell'esercizio	174
Cambio di prospettiva sul dolore nell'esercizio	177
Alta irritabilità	179
Bassa irritabilità	180
Un'eccezione: la paura di peggiorare.....	185

Specific shoulder symptoms: riabilitazione
 prima scelta187
 Trattamento conservativo: cosa fare?188
 Progressive overload: principi del recupero
 funzionale e dell'allenamento alla forza
 in fisioterapia muscoloscheletrica190
 Principi generali di allenamento della forza194
 L'esercizio terapeutico nel trattamento
 del paziente post-chirurgico196
 Face to face e tele-riabilitazione.....211
 Gestione delle complicanze211
 Sinossi – riabilitazione dopo ricostruzione
 chirurgica della CdR.....215
 Riabilitazione post-intervento chirurgico
 di protesizzazione222

Capitolo 7

La terapia manuale235

*Simone Scaglioni, Firas Mourad,
 Giorgio Maritati, Mattia Salomon*

Introduzione235
 Breve storia della terapia manuale236
 Scopi della terapia manuale237
 Terapia a scopo antalgico239
 Tecniche sui tessuti molli242
 Trigger point e il dolore di spalla: un approccio
 evidence-based del trattamento mediante
 dry needling244
 Mobilizzazione articolare a scopo antalgico253
 Mobilizzazione articolare per il ripristino
 della mobilità257
 Tecniche sulla 1^a costa260
 Controindicazioni262

Capitolo 8

Misure di outcome273

Davide Venturin

Valutazione dell'escursione di movimento274
 Valutazione della forza274
 Questionari di autovalutazione279
 Test funzionali288

Capitolo 9

**La catena cinetica e il lancio
 nel baseball301**

Giuseppe Bellin

Analisi biomeccanica del lancio nel baseball.....302
 Il lancio306
 La catena cinetica nella meccanica
 e performance di lancio307

Capitolo 10

La spalla nel golf311

Giuseppe Plebani, Francesco Sartorio

Introduzione311
 Biomeccanica dello swing312
 La spalla del golfista313
 Valutazione e trattamento riabilitativo314
 Test di performance funzionali315
 Riabilitazione: fase iniziale316
 Riabilitazione gesto-specifica319
 Conclusioni322

Capitolo 11

La spalla nella pallavolo325

Sebastiano Cencini

Introduzione325
 Epidemiologia.....325
 Biomeccanica326
 Fattori di rischio329
 Trattamento330

Capitolo 12

La spalla nel tennis337

Emanuele Tortoli

Introduzione337
 Biomeccanica dei colpi nel tennis337
 Fattori di rischio339
 Valutazione della spalla342
 Gird: dovremmo fare stretching o no?343
 Riabilitazione dell'atleta infortunato344
 Linee guida per la gestione della spalla
 di un giocatore di tennis346

Capitolo 13

La spalla nell'arrampicata351

Stefano Dorigo, Silvio Reffo

Introduzione351
 Epidemiologia e fattori di rischio352
 Fisiologia.....354
 Cinetica e cinematica.....356
 Valutazione360
 Riabilitazione della spalla dell'arrampicatore.....365
 Sviluppo della resistenza366
 Sviluppo della forza.....366
 Sviluppo della forza esplosiva e della potenza367
 Caso clinico.....368
 Fase iniziale.....369
 Fase intermedia369
 Fase avanzata371

Capitolo 14**La spalla nel nuoto.....379***Antonio Poser, Alex Rossi*

Introduzione.....	379
Biomeccanica del nuoto.....	381
Epidemiologia.....	384
Patofisiologia.....	384
Valutazione.....	385
Trattamento.....	386
Terapia manuale.....	386
Esercizio.....	386
Chirurgia.....	389

Capitolo 15**La spalla nel CrossFit.....393***Emanuele Tortoli*

Fattori di rischio.....	393
Dolore alla spalla durante i pull-up?.....	397
Prevenzione.....	401

Capitolo 16**Il ritorno allo sport.....405***Carlo Ramponi*

Introduzione al concetto del “ritorno allo sport”.....	405
Implicazioni sport specifiche.....	406
Peculiarità del RTS shared decision making process.....	410
Peculiarità e tasso del RTS sport correlato nelle principali problematiche della spalla.....	416