

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 Marigbetto, 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 scelta	187
Trattamento conservativo: cosa fare?	188
Progressive overload: principi del recupero	
funzionale e dell'allenamento alla forza	
in fisioterapia muscoloscheletrica	190
Principi generali di allenamento della forza	194
L'esercizio terapeutico nel trattamento	
del paziente post-chirurgico	196
Face to face e tele-riabilitazione.....	211
Gestione delle complicanze	211
Sinossi – riabilitazione dopo ricostruzione	
chirurgica della CdR.....	215
Riabilitazione post-intervento chirurgico	
di protesizzazione	222

Capitolo 7

La terapia manuale235

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

Introduzione	235
Breve storia della terapia manuale	236
Scopi della terapia manuale	237
Terapia a scopo antalgico	239
Tecniche sui tessuti molli	242
Trigger point e il dolore di spalla: un approccio	
evidence-based del trattamento mediante	
dry needling	244
Mobilizzazione articolare a scopo antalgico.....	253
Mobilizzazione articolare per il ripristino	
della mobilità	257
Tecniche sulla 1 ^a costa.....	260
Controindicazioni.....	262

Capitolo 8

Misure di outcome273

Davide Venturin

Valutazione dell'escursione di movimento	274
Valutazione della forza	274
Questionari di autovalutazione	279
Test funzionali	288

Capitolo 9

La catena cinetica e il lancio nel baseball301

Giuseppe Bellin

Analisi biomeccanica del lancio nel baseball.....	302
Il lancio	306
La catena cinetica nella meccanica	
e performance di lancio	307

Capitolo 10

La spalla nel golf311

Giuseppe Plebani, Francesco Sartorio

Introduzione	311
Biomeccanica dello swing	312
La spalla del golfista	313
Valutazione e trattamento riabilitativo	314
Test di performance funzionali	315
Riabilitazione: fase iniziale	316
Riabilitazione gesto-specifica	319
Conclusioni.....	322

Capitolo 11

La spalla nella pallavolo325

Sebastiano Cencini

Introduzione	325
Epidemiologia.....	325
Biomeccanica.....	326
Fattori di rischio.....	329
Trattamento	330

Capitolo 12

La spalla nel tennis337

Emanuele Tortoli

Introduzione	337
Biomeccanica dei colpi nel tennis.....	337
Fattori di rischio.....	339
Valutazione della spalla	342
Gird: dovremmo fare stretching o no?	343
Riabilitazione dell'atleta infortunato	344
Linee guida per la gestione della spalla	
di un giocatore di tennis	346

Capitolo 13

La spalla nell'arrampicata351

Stefano Dorigo, Silvio Reffo

Introduzione	351
Epidemiologia e fattori di rischio	352
Fisiologia.....	354
Cinetica e cinematica.....	356
Valutazione	360
Riabilitazione della spalla dell'arrampicatore.....	365
Sviluppo della resistenza	366
Sviluppo della forza.....	366
Sviluppo della forza esplosiva e della potenza	367
Caso clinico.....	368
Fase iniziale.....	369
Fase intermedia	369
Fase avanzata	371

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