

## L'IMPORTANZA DELLA RIABILITAZIONE

La riabilitazione dopo un intervento è importante per:

- Rendere di nuovo mobile la spalla
- Mobilizzare e sciogliere il collo
- Correggere erronee posture del corpo
- Modellare e ammorbidire la cicatrice

Dando uno sguardo all'anatomia della nostra colonna cervicale e delle nostre spalle ci si può rendere conto di quanto sia complessa la "macchina umana".

Quando parliamo di spalla ci riferiamo non solo all'omero (osso del braccio), ma anche alla scapola (osso triangolare situato posteriormente), e alla clavicola (osso sottile e a forma di "esse"). Tutti e tre le ossa sono collegate da muscoli, tendini e legamenti, che, mantenendoli stabili, permettono al braccio di muoversi nello spazio.

Allo stesso modo la colonna cervicale e il tratto dorsale sono intimamente legati alle articolazioni delle spalle: spesso dolori che si percepiscono lungo il collo originano in realtà dalla spalla e viceversa.

In situazioni particolari, come un intervento chirurgico, equilibri esistenti vengono turbati e modificati. Un intervento al seno può portare ad un accorciamento del muscolo pettorale per via anche della cicatrice che può aderire ai tessuti. Il muscolo pettorale si inserisce normalmente sull'osso del braccio e la sua funzione è, soprattutto, quella di ruotarlo verso l'interno, ma se la sua lunghezza si riduce, il muscolo "tira" la testa dell'omero ancora di più verso il petto e il braccio, di conseguenza, porta con sé la scapola che si discosta dal dorso diventando un po' "alata". Se la scapola è più in fuori, ne risentirà anche la cervicale ad esempio con maggior rigidità alla nuca. E' come se ci trovassimo di fronte ad una catena e le nostre articolazioni siano i suoi anelli, pertanto è fondamentale riabilitare non solo la spalla, ma anche l'intera colonna cervicale, con una visione più globale possibile.

Un'attenzione particolare va riservata agli esercizi di respirazione che completano la terapia favorendo l'allungamento della muscolatura e il ritorno venoso e linfatico.