



## COMUNICATO STAMPA

### **Guardiamoci le spalle: comprendere e trattare i dolori alle spalle**

La Lega svizzera contro il reumatismo organizza 13 giornate della salute dal 5 al 9 settembre 2016

*Zurigo, 17 agosto 2016*

**Il 30 per cento degli svizzeri soffre di limitazioni dei movimenti o dolori alle spalle. Dal 5 al 9 settembre, la Lega svizzera contro il reumatismo organizza la settimana nazionale d'azione "Guardiamoci le spalle" al fine di fornire informazioni utili sui problemi alle spalle e sui metodi di trattamento. I partecipanti avranno a disposizione relazioni pragmatiche, consulenze personali e consigli pratici in caso di dolori alle spalle.**

#### **Giornate pubbliche della salute in tutta la Svizzera**

Questi eventi gratuiti ospiteranno esperti nel settore della reumatologia e chirurgia che spiegheranno gli aspetti medici alla base dei dolori alle spalle e i relativi metodi di trattamento. I fisioterapisti spiegheranno come si presentano le spalle sane e mobili e illustreranno degli esercizi per mantenere le spalle in forma. Durante le pause, i partecipanti potranno richiedere una consulenza personale. Le giornate della salute si terranno tra il 5 e il 9 settembre 2016 nelle seguenti città: Zurigo, Berna, Basilea, Neuchâtel, Lugano, Lucerna, San Gallo, Weinfelden, Zugo, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach e Courfaivre.

#### **Identificazione dei problemi alle spalle**

Dal sollevamento dei pesi alla verniciatura dei soffitti. I movimenti o i carichi non consueti, proprio come i lavori al di sopra della testa, possono provocare dolori alle spalle. La maggior parte dei problemi alle spalle è causata dalle parti molli: sindrome da impingement, lacerazioni tendinee o borsiti sono le diagnosi più frequenti. Anche la tendinosi calcifica può causare dolore. La frozen shoulder causa un blocco quasi completo della spalla, come se fosse "congelata".

#### **I dolori vanno presi seriamente**

I disturbi alle spalle vanno presi seriamente. Occorre una diagnosi chiara per consentire un trattamento efficace. I dolori di lieve entità possono essere trattati autonomamente per brevi periodi con riposo e impacchi freddi.

Senza il parere di uno specialista, gli antidolorifici possono essere assunti solo per pochi giorni. È consigliabile rivolgersi a un medico se i dolori limitano le attività quotidiane, persistono per più di due settimane o si presentano anche di notte. Valérie Krafft, direttrice della Lega svizzera contro il reumatismo, spiega: "In presenza di disturbi alle spalle, per evitare complicazioni non bisogna aspettare troppo a lungo prima di rivolgersi a un medico". Di norma, il primo punto di riferimento è il medico di famiglia che, se necessario, potrà reindirizzare il paziente da uno specialista.





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

### Informazioni in edizione compatta

In sole 36 pagine, il nuovo opuscolo “Tutto sulle spalle” illustra la complessa anatomia dell'articolazione della spalla, i disturbi più frequenti e i relativi metodi di trattamento. Il relax durante la lettura è garantito grazie ai caratteri grandi. L'opuscolo “Tutto sulle spalle” (cod. prod. IT1060) è disponibile gratuitamente nello [shop della Lega contro il reumatismo](#).



  
Lega svizzera  
contro il reumatismo  
Il movimento è salute

### Programmi delle giornate della salute “Guardiamoci le spalle”:

<https://www.reumatismo.ch/blog/2016/settimana-dazione-2016-guardiamoci-le-spalle?>

Dossier web sui disturbi alle spalle: <https://www.reumatismo.ch/blog/2016/dolori-alla-spalla?>



Visual “Guardiamoci le spalle” ([download, 15 MB](#))



Ellen Sprunger  
*Siebenkämpferin*

Marco Chiudinelli  
*Tennisspieler*

Nöldi Forrer  
*Schwingerkönig*

Dominique Rinderknecht  
*ehemalige Miss Schweiz*

### «Sosteniamo la campagna “Guardiamoci le spalle”.»

Da sinistra a destra: i testimonial della Lega contro il reumatismo Ellen Sprunger, Marco Chiudinelli, Nöldi Forrer e Dominique Rinderknecht

### Maggiori informazioni

Eva Rösch, PR & Progetti  
Lega svizzera contro il reumatismo  
Tel. 044 487 40 66  
[e.roesch@rheumaliga.ch](mailto:e.roesch@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Monika Siber, Responsabile comunicazione  
Lega svizzera contro il reumatismo  
Tel. 044 487 40 60  
[m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

