

Indice

Dedica 4

Prefazione 5

L'autore

Marco Franchini 6

Il collaboratore

Donato Begotti 7

Ciao e benvenuto in "La mano del chitarrista"

Che cos'è? 8

Argomenti trattati 8

Linguaggio ed immagini 8

Com'è strutturato? 8

Nozioni introduttive

Introduzione 9

Pazienti celebri 9

Patologie e sintomi minori

Che cosa significano e cosa sono? 10

Dolori o fastidi all'avambraccio 10

Formicolio del dito medio/anulare/mignolo 11

Formicolio del dito pollice/indice/medio 11

Dolore nello stringere tra pollice e indice 12

Perdita momentanea di tatto 12

Affaticamento della mano destra 12

Affaticamento della mano sinistra 13

Desquamazione dei polpastrelli 13

Pungersi un dito montando le corde sulla paletta 13

Infezione alle dita 14

Vescicole sui polpastrelli (flittene) 14

Contrattura dei muscoli romboidi 15

Esercizi di riscaldamento e stretching

Riscaldamento 16

Stretching 18

Anatomia e biomeccanica

La colonna vertebrale 19

La spalla 23

Il braccio 26

Il gomito 28

L'avambraccio 29

Il polso e la mano 30

Patologie e sintomi maggiori

Lombalgia 34

Lombosciatalgia e lombocruralgia 35

Ernia discale 35

Scoliosi 36

Patologie della cuffia dei rotatori della spalla 38

Patologie dell'arto superiore
(braccio, avambraccio, polso e mano) 41

F.A.Q. 50

La parola al reumatologo

Massimo Rizzi 55

Di cosa si occupa la reumatologia 56

Le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico 57

Comprendere la causa e agire in tempo 57

Come siamo fatti? 58

Cause, prevenzione e terapia 65

Bibliografia 66

Saluti 67

Ringraziamenti 67

Patologie e sintomi minori

■ Che cosa significano e cosa sono?

Il **sintomo** è il disturbo che il paziente avverte e riferisce in prima istanza al medico. La **patologia** è la malattia che comprende quel sintomo e che non si risolve spontaneamente.

Il sintomo è spesso la prima spia di una patologia, ma non necessariamente evolve in quella direzione. Ad esempio un semplice affaticamento dell'avambraccio che compare solo plettando velocemente può risolversi spontaneamente col riposo rimanendo sintomo, oppure cronicizzarsi e sfociare in una patologia quale l'epicondilite.

La casistica riguardante la mia esperienza di ortopedico, e la preziosa collaborazione svolta in questi anni con la Rock Guitar Academy di Milano, mi ha permesso di trattare una serie di patologie cosiddette "minori". Sono quelle che i chitarristi lamentano con più frequenza, descrivendo i sintomi qui sotto citati. Per ciascuna di queste, ti fornirò l'ipotesi diagnostica e il rispettivo trattamento¹. Iniziamo!

■ Dolori o fastidi all'avambraccio

Le cause principali sono sovraffaticamento, epicondilite o tendinite del polso.

Sovraffaticamento

È dovuto a una pratica eccessiva, o protratta nel tempo, per la quale non si è opportunamente allenati. È avvertito come fastidio, fino al limite del dolore, e sensazione di pesantezza e rigidità degli arti. Si risolve spontaneamente, con il solo riposo, senza lasciare tracce permanenti.

Epicondilite o tendinite del polso

L'affaticamento può essere la spia di un'epicondilite (patologia del gomito più comunemente nota come "gomito del tennista") o di una tendinite del polso².



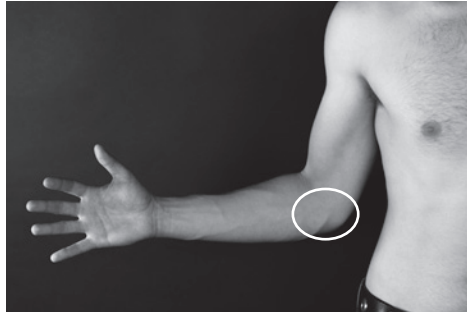
Epicondilite: sede del dolore

Il fattore scatenante potrebbe risiedere in un atteggiamento scorretto nell'imbracciare lo strumento o in una postura poco ideale; in questi casi consiglio di variare l'altezza dello strumento agendo sulla tracolla. Eventualmente utilizza corde di scalatura più leggera o plettri meno rigidi.

■ Formicolio del dito medio/anulare/mignolo

Anche in questo caso il sovraffaticamento può essere la causa del sintomo. Consiglio semplicemente il riposo e la ripresa graduale della pratica strumentale.

Può anche trattarsi di una “sindrome da compressione del nervo ulnare” in fase iniziale³. La diagnosi precoce è in questo caso di fondamentale importanza e consente di applicare il trattamento più adeguato.



Sede di passaggio del nervo ulnare al gomito

■ Formicolio del dito pollice/indice/medio

Anche in questo caso il sovraffaticamento può generare questo sintomo. Consiglio il riposo e la ripresa graduale della pratica strumentale.

Può trattarsi di una “sindrome da compressione del nervo mediano”, ovvero della ben nota “sindrome del tunnel carpale”⁴, in fase iniziale. Come per la “sindrome da compressione del nervo ulnare” la diagnosi precoce è di fondamentale importanza e consente di applicare il trattamento più adeguato.



Sindrome del tunnel carpale: sede dei sintomi (evidenziata col colore grigio)

3. Patologia trattata nel capitolo “Patologie e sintomi maggiori”.

4. Patologia trattata nel capitolo “Patologie e sintomi maggiori”.



■ Dolore nello stringere tra pollice e indice

È un sintomo che lamentano diversi chitarristi abituati a usare il plettro comune (flatpick) o quello per il pollice (thumbpick). Nella maggior parte dei casi si tratta di una "tendinite dei muscoli flessori del pollice". Più raramente, in musicisti in là con gli anni, può trattarsi di rizoartrosi⁵, ovvero l'usura dell'articolazione alla base del raggio del pollice.

Consiglio innanzitutto di passare a plettri meno rigidi. In entrambi i casi raccomando il riposo e l'eventuale ricorso a tutori dedicati e, se persistono i sintomi, a farmaci antinfiammatori. Una volta risolto il problema è di fondamentale importanza, a scopo preventivo, svolgere con regolarità gli esercizi di mobilizzazione e tonificazione dei muscoli della mano che troverai descritti in seguito nel capitolo "Esercizi di riscaldamento e stretching".



Rizoartrosi: sede del dolore

■ Perdita momentanea di tatto

È solitamente circoscritta ai polpastrelli. In particolare di quelli che vanno dall'indice al mignolo della mano che diteggia sulla tastiera. Si ha l'impressione di "non sentire bene le corde sotto le dita". Questo può portare a commettere errori esecutivi per mancanza di stimoli tattili di riferimento. Non sono rari i casi in cui siano coinvolte anche le dita della mano che arpeggia.

Tende a risolversi spontaneamente una volta smesso di suonare. Quando ciò accade, significa che è semplicemente dovuta alle sollecitazioni derivanti dalla pratica strumentale. Se invece il sintomo si ripete o persiste, anche una volta abbandonato lo strumento, può trattarsi di una "sindrome da compressione nervosa"⁶.

■ Affaticamento della mano destra

È un sintomo causato generalmente da una pratica strumentale protratta troppo a lungo, eseguita con un'intensità troppo elevata o senza un ideale riscaldamento. Può risolversi mediante:

- Riposo
- Opportune pause effettuate durante le sedute strumentali
- Esercizi di riscaldamento e stretching

Qualora all'affaticamento si associ dolore, ti raccomando di non sottovalutare questo sintomo e di rivolgerti allo specialista.



■ Affaticamento della mano sinistra

Anche in questo caso l'affaticamento consegue generalmente a una pratica strumentale protratta troppo a lungo o con un'intensità troppo elevata, come pure a un non ideale riscaldamento. Può però trattarsi anche di:

- Errata impostazione
- Chitarra dotata di manico non adatto alle caratteristiche anatomiche dell'esecutore
- Altezza non ottimale dello strumento imbracciato

Questi tre elementi impongono un'immediata e graduale correzione. È necessario, sin da subito, evitare di forzare i tempi con troppe ore di studio. Questo servirà a evitare che si sfoci nel dolore cronico, spesso espressione di una tendinite.

■ Desquamazione dei polpastrelli

Benché tipica del chitarrista principiante, ancora privo di calli, può interessare anche quello esperto, che fa un uso frequente del bending. Tipicamente tendono a formarsi dei solchi nel punto in cui il dito preme la corda. Questo obbliga a diteggiare con una forza esagerata producendo dolore e scarsa qualità esecutiva.



In tutti i casi, è utile proteggere la pelle applicando creme idratanti a base di glicerina. Nelle situazioni più fastidiose è opportuno curare le lesioni cutanee con pomate cicatrizzanti a base di vitamina E o di acido ialuronico. L'applicazione delle suddette creme va eseguita su mani deterse e più volte al giorno, spalmando un velo di prodotto fino al completo assorbimento.

Come accorgimento aggiuntivo, suggerisco di studiare accordando il proprio strumento mezzo tono o un tono sotto e/o diminuire la scalatura delle corde. Questo permette di ridurre l'attrito subito dai polpastrelli.

■ Pungersi un dito montando le corde sulla paletta

È un classico! A chi non è capitato alzi la mano. Se accade a livello del letto ungueale, e si complica con un'infezione, ti rimando al paragrafo successivo per il trattamento. Se accade a livello dei polpastrelli (più spesso pollice e indice) è sufficiente detergere la lesione con garze sterili e applicare antisettici a base di alcool o betadine. Talvolta si forma un piccolo ematoma che tende a guarire spontaneamente; qualora persista diventando fastidioso, è indicato pungerlo e svuotarlo con una siringa sterile.

