

Capsulite adesiva (Frozen Shoulder)

Percorso riabilitativo per la spalla congelata · Linee guida basate sull'evidenza

Cos'è e come si manifesta

La capsulite adesiva, comunemente nota come "spalla congelata", è una condizione caratterizzata da dolore e progressiva perdita di mobilità della spalla. Colpisce più frequentemente le donne tra i 40 e i 60 anni ed è più comune nei soggetti con diabete o malattie tiroidee.

La condizione progredisce attraverso fasi prevedibili e, nella maggior parte dei casi, si risolve con il trattamento conservativo. La comprensione delle fasi è fondamentale per adattare il trattamento al momento giusto.

Il percorso riabilitativo

Il percorso è suddiviso in fasi. La progressione avviene in base ai criteri clinici raggiunti, non solo al tempo trascorso.

FASE FREEZING — Fase dolorosa — 2-9 mesi

Obiettivi:

- Gestire il dolore (spesso intenso, anche notturno)
- Mantenere la mobilità possibile senza forzare
- Evitare l'aggravamento dell'infiammazione capsulare

Cosa faremo:

- Educazione: comprendere la natura della condizione e la sua evoluzione
- Esercizi dolci di mobilità entro i limiti del dolore
- Esercizi isometrici per mantenere il tono muscolare
- Terapia manuale dolce (mobilizzazioni di basso grado)
- Gestione farmacologica in collaborazione con il medico

Criteri di progressione:

- ✓ Il dolore inizia a stabilizzarsi o ridursi
- ✓ La rigidità diventa il sintomo predominante rispetto al dolore

FASE FROZEN — Fase rigida — 4-12 mesi

Obiettivi:

- Mantenere e iniziare a recuperare la mobilità
- Rinforzare la muscolatura scapolo-toracica
- Migliorare la funzionalità nelle attività quotidiane

Cosa faremo:

- Stretching progressivo (pendolari, wall slides, corda e carrucola)
- Mobilizzazioni articolari di grado progressivo
- Rinforzo isometrico e isotonic della cuffia e degli stabilizzatori scapolari
- Esercizi di propriocezione

Criteri di progressione:

- ✓ Miglioramento progressivo del ROM
- ✓ Riduzione della rigidità funzionale

FASE THAWING — Fase di risoluzione — 6-24 mesi

Obiettivi:

- Recupero completo della mobilità
- Rinforzo muscolare completo
- Ritorno a tutte le attività

Cosa faremo:

- Stretching più intenso e prolungato
- Rinforzo progressivo con carichi crescenti
- Esercizi funzionali specifici
- Programma domiciliare di mantenimento

Criteri di progressione:

- ✓ ROM funzionale simmetrico al lato sano
- ✓ Forza adeguata per le attività desiderate

Tempi di recupero attesi

La capsulite adesiva ha una durata complessiva tipica di 12-18 mesi, con alcuni casi che possono protrarsi fino a 3 anni. La fisioterapia è più efficace nella fase thawing, ma interventi precoci nelle fasi precedenti aiutano a gestire il dolore e a minimizzare la perdita funzionale. Circa il 90% dei pazienti risponde bene al trattamento conservativo.

Quando consultare il medico

Contatta il medico o il fisioterapista se si presentano:

- **Dolore che non risponde a nessun trattamento**
- **Perdita di mobilità dopo un trauma alla spalla**
- **Debolezza improvvisa del braccio**
- **Sintomi che peggiorano nonostante mesi di trattamento**
- **Impossibilità di svolgere le attività quotidiane essenziali**

Prenota la tua valutazione

Ogni percorso viene personalizzato sulla base dei tuoi obiettivi e della tua condizione.

WhatsApp: +39 348 117 9719 · Email: barbisanmauro@gmail.com

Studio di Fisioterapia ASSIST · Via San Girolamo Emiliani 19/A, Treviso

Riferimenti clinici

Kelley MJ et al., *Shoulder Pain and Mobility Deficits: Adhesive Capsulitis*, JOSPT CPG, 2013

Clinical Practice Guidelines for Diagnosis and Non-Surgical Treatment of Primary Frozen Shoulder, *Ann Rehabil Med*, 2025

ISAKOS Upper Limb Committee, *Classification of stiff shoulder*, 2020

Cho CH et al., *Clinical guidelines in the management of frozen shoulder: an update*, J Shoulder Elbow Surg, 2019

Avvertenza legale

Il presente documento ha finalità esclusivamente informativa e divulgativa. Non costituisce in alcun modo una diagnosi, un parere medico, una prescrizione terapeutica né sostituisce il consulto con un professionista sanitario qualificato. Le informazioni contenute sono basate sulle linee guida cliniche citate e rappresentano indicazioni generali che devono essere personalizzate in base alla valutazione clinica individuale. L'autore declina ogni responsabilità derivante da un utilizzo improprio, autonomo o non supervisionato delle informazioni qui riportate. Per qualsiasi decisione relativa alla propria salute, si raccomanda di rivolgersi al proprio medico o fisioterapista di riferimento.

© 2026 Dott. Ft. Mauro Barbisan — Studio di Fisioterapia ASSIST. Tutti i diritti riservati. La riproduzione, anche parziale, è consentita esclusivamente con citazione della fonte e previa autorizzazione dell'autore.