

**DEFICIT DI ROTAZIONE  
INTERNA E RISCHIO  
INFORTUNI ALLA SPALLA  
NEL TENNIS**



Il “Deficit di Rotazione Interna Gleno-omeroale” (**GIRD**) è caratterizzato da una **perdita di almeno 20° in rotazione interna** rispetto all'altra spalla.



È tipico degli sport overhead (tennis, lancio, pallavolo, ecc...), dove dominano movimenti di **Abduzione, Rotazione esterna e Flessione**

Il **GIRD** viene definito come un processo adattivo, **causato dal gesto sportivo ripetitivo**, eseguito ad elevata velocità ed accelerazione.



I movimenti del **dritto** ed in particolar modo del **servizio**, **stressano la spalla in rotazione esterna**, e la loro ripetizione...

- favorisce lo **scivolamento anteriore** della testa dell'omero, aumentando la mobilità della spalla in rotazione esterna
- conduce all'**irrigidimento della capsula articolare posteriore**, che a sua volta tende a far scivolare ancora più anteriormente la testa dell'omero



## CHE SINTOMI DA ?

Generalmente il **GIRD** è asintomatico, ma comporta delle **alterazioni biomeccaniche** che possono portare a vere e proprie patologie:

- impingement interno
- instabilità Gleno-omerale (AIOS)
- lesione SLAP





il **GIRD** è in grado di produrre un'**alterazione della cinetica della spalla** solo:

- se la perdita di rotazione interna risulta maggiore del guadagno in rotazione esterna

## COME TRATTARLO ?

Alcuni studi hanno mostrato una **riduzione dei valori** di **GIRD** con:

- **terapia manuale** (glide AP)
- **stretching capsulare posteriore** (sleeper's stretch)
- **rinforzo dei muscoli stabilizzatori** di spalla e scapola



\*sleeper stretch

## **stimolare la rotazione interna della spalla “forzandola”**

leggermente a fine range,  
aiutandosi con l'altro braccio

- più serie di durata < 30 sec.
- abbinabile a tecniche neuromuscolari di inibizione dei muscoli rotatori esterni



- Nel tennis la limitazione in rotazione interna gleno-omeroale è associata a **storie di dolore alla spalla** e negativamente all'**età dei giocatori** ed alla **durata della pratica** (da quando viene praticata)

È dunque importante il **monitoraggio della mobilità della spalla** dominante nelle rotazioni al fine di:

- ottimizzare la **prevenzione**
- migliorare i programmi di **riabilitazione**
- ridurre il numero e la durata degli “stop” per dolore alla spalla

