

# Dolori intercostali: descrizione, cause, esercizi

---

 sportiva-mens.it/dolori-intercostali-cause-esercizi/



Quando si avverte un **dolore intercostale** si percepisce una sensazione pungente tale da provocare fastidio nello spazio tra due costole. I **dolori intercostali**, sotto forma di fitte intercostali al petto, possono essere causati da diversi fattori, alcuni più gravi di altri.

Il **dolore alle costole**, di solito di breve durata, può derivare da disturbi ai muscoli, ai nervi, alle costole oppure alle cartilagini costali. Le cause che solitamente sono connesse ai dolori intercostali sono: nevralgia, fratture, stiramenti, strappi, infezioni e infiammazioni delle cartilagini.

L'origine del **dolore intercostale** può essere verificata solamente da un medico esperto, per cui i trattamenti di cura non saranno gli stessi per ogni caso. Di solito, questo disturbo compare al centro del costato, ma talvolta si riflette sul fianco destro o sinistro. Quando il dolore compare nel lato sinistro, lo si può confondere con un disturbo cardiaco e ci si può allarmare.

Sarà quindi necessario eseguire una visita accurata per poter capire quale sia effettivamente il problema e quindi risolverlo.

## Dolori intercostali: le possibili cause

---

Le cause che possono scatenare la fitta nello spazio tra due costole sono di varia natura, tra cui quella muscolare.

## Crampi ai muscoli intercostali

---

La maggior parte delle volte, all'origine dei **dolori alle costole**, ci sono semplici **crampi ai muscoli intercostali**, esattamente come quelli muscolari degli arti inferiori o superiori. Solitamente sono percepiti come un malessere che obbliga a fermarsi e riposare, che si presenta molto frequentemente, ma che tende a svanire in un'ora o poco più.

## **Infortunio muscolare**

---

Un'altra possibile causa potrebbe essere invece un disturbo muscolare, come una contrattura, uno strappo o lo **stiramento dei muscoli intercostali**. Essi possono derivare dalla troppa fatica a cui si sottopone il corpo, come ad esempio sessioni sportive con sforzi esagerati.

Possono però manifestarsi anche nel caso in cui si tossisca per molto tempo e in maniera violenta. Di solito i dolori in questo caso non durano più di qualche giorno, ma è necessario il riposo assoluto per ottenere una guarigione completa.

## **Patologie infiammatorie come osteoartrosi**

---

I **dolori intercostali** sono molto frequenti anche nelle persone affette da osteoartrosi, che è una patologia infiammatoria che colpisce gli arti. Queste infiammazioni spesso si espandono tra lo sterno, le cartilagini e le costole, provocando dei forti dolori.

I trattamenti idonei saranno consigliati dal medico a seconda delle cure per l'osteoartrosi. Spesso anche l'attività fisica e esercizi per l'osteoartrosi aiutano a ridurre i sintomi.

## **Fratture e incrinature delle costole**

---

Altre cause dei **dolori intercostali** possono essere delle fratture o incrinature alle costole. In entrambi i casi, deve esserci stata una contusione, una caduta, un incidente che ha portato un trauma alle costole, che si saranno rotte o quasi. L'incrinatura provoca dolore quanto la frattura, anche se i tempi di guarigione sono minori, da 4 a 6 settimane. Le fratture invece richiedono un tempo tra le 6 e le 8 settimane.

Non ci sono particolari interventi da eseguire quando si subisce una frattura o un'incrinatura alle costole e, solitamente, l'unica cosa che porta alla guarigione è un assoluto riposo dagli sforzi.

Dopo il trauma è necessario comunque sottoporsi ad una visita medica, perché, a seconda di come si saranno posizionate le costole, si potrebbe andare incontro a delle infezioni ai polmoni.

## **Nevralgia intercostale**

---

Un'altra problematica possibile quando si avvertono dei **dolori intercostali** è la nevralgia. Si tratta di una condizione abbastanza rara, ma non inesistente, in cui i nervi tra le costole subiscono una compressione che genera infiammazione, provocando forti dolori.

Varie possono essere le cause, come un danno provocato al nervo durante un intervento di chirurgia, una neurite spinale, una gravidanza in cui le costole tendono ad avere poco spazio, oppure delle infezioni o dei virus.

In ognuno di questi casi sarà necessario l'intervento dei medici per non rischiare seri danni.

## **Intervento chirurgico**

---

I **dolori intercostali** inoltre possono essere avvertiti abbastanza frequentemente a seguito di un intervento chirurgico al cuore o ai polmoni. In questi casi, infatti, i chirurghi avranno dovuto incidere su diverse zone del torace e poi ricucirle. È molto facile quindi che durante il recupero post-operatorio si sentano dei dolori tra le costole dovuti alle incisioni.

## **Patologie oncologiche**

---

Ben più gravi sono i casi in cui i dolori tra le costole sono causati da dei tumori. Possono essere dei tumori che hanno colpito direttamente le costole, oppure delle metastasi che sono arrivate in quel punto dopo essersi estese. Si tratta ovviamente della situazione più grave in cui si possono avvertire dolori intercostali e spesso nessun tipo di esercizio fisico tende ad alleviare il fastidio, solo il medico potrà consigliare cosa è meglio fare.

## **Gli esercizi di stretching che alleviano i dolori intercostali**

---

Tra i rimedi per i dolori intercostali c'è lo stretching. Prima di iniziare un'attività fisica lo stretching si rivela una mano santa come **prevenzione dei dolori intercostali**, perché aiuta a riscaldare i muscoli e renderli più elastici per fare movimento, aiutando ad evitare gli strappi. Gli esercizi di stretching aiutano il corpo a sentirsi meglio anche dopo che i dolori sono già evidenti, favorendo la flessibilità dei muscoli e migliorando la respirazione.



Gli esercizi di stretching più comuni per la zona costale e intercostale sono i seguenti:

- **Esercizi laterali degli intercostali**, si eseguono in piedi o seduti. Si portano le braccia dietro la testa con le mani che tengono i gomiti opposti. Mantenendo i piedi alla larghezza dei fianchi, inclinare il busto verso un lato per almeno 30 secondi. Successivamente ripetere l'esercizio dall'altro lato e rieseguirlo più volte;
- **Esercizi di rotazione**, da eseguire in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle. Bisogna alzare le braccia verso l'alto e roteare solo il busto verso destra e poi verso sinistra, mantenendo la posizione per 30 secondi alla volta;
- **Esercizi laterali verso l'alto**, da eseguire in piedi. Divaricare le gambe coi i piedi alla larghezza delle spalle e alzare le braccia verso l'alto unendo le mani. Spingere il busto verso il basso da un lato e poi dall'altro e contemporaneamente cercare di spingere il busto anche verso l'alto. Resistere nella posizione per almeno 30 secondi alla volta;
- **Esercizi del torso**, da eseguire in piedi. Sempre con i piedi alla larghezza delle spalle, questa volta si dovranno portare le braccia all'indietro con le mani posizionate sulla zona lombare della schiena. A questo punto spingere il busto all'indietro, inclinando anche le spalle e la testa e rimanere nella posizione per 30 secondi.

Tutti questi sono esercizi di stretching, e per questo motivo andranno eseguiti lentamente, senza causare sforzi troppo violenti o improvvisi al torace. Prima di eseguire ogni esercizio sarà necessario inspirare profondamente perché la gabbia toracica si espanda e poi continuare con un respiro lento e regolare per tutto il resto del tempo. Già dopo una

sessione di esercizi di stretching eseguiti correttamente, si sentirà una sensazione di benessere e i dolori intercostali si saranno alleviati. (gli esercizi vanno sempre svolti sotto prescrizione medica o seguiti da un esperto di riabilitazione).