



Muscolo pettorale, l'importanza di un trattamento corretto

Il muscolo pettorale, come tutti gli altri muscoli del corpo, può essere soggetto a distrazioni, stiramenti, strappi e contratture

Arriviamo con oggi agli esercizi 15 e 16 del percorso benessere per petto e braccia. Come al solito però, prima di procedere voglio darti qualche informazione in più in merito all'importanza del trattamento riservato al muscolo pettorale. Spesso infatti quando avvertiamo dolore al petto, inevitabilmente pensiamo all'infarto. Chiaramente la paura non ci fa ragionare e di corsa andiamo all'ospedale. La maggior parte delle volte però il dolore al centro del petto o nelle immediate vicinanze non è sintomo di malattia cardiaca. Infatti il muscolo pettorale, come tutti gli altri muscoli del corpo può essere soggetto a distrazioni, stiramenti, strappi e contratture. Essendo un ampio muscolo anche i suoi sintomi sono spesso ampi, infatti una contrattura di questo distretto muscolare può essere percepita anche alla spalla e sotto l'ascella. Come fare quindi a capire se è un infarto o una contrattura?

La risposta è abbastanza semplice. Se il dolore compare durante l'attività fisica o immediatamente dopo e se si

percepisce solo attraverso il movimento allora è altamente probabile che sia il pettorale a ricordarti che qualcosa non va. Rimando, invece, all'articolo ["Petto e braccia, come mantenerli in buone condizioni"](#), per la spiegazione di come comportarsi in caso di "dolore al petto" relativo a problemi cardiaci.

A questo punto vediamo gli esercizi di oggi.

Esercizio 15 – Grattarsi la schiena

Mettiti in piedi guardando di fronte a te e porta la mano sinistra dietro alla nuca. A questo punto afferra il gomito sinistro con la mano destra che passa sopra la testa. Esegui una piccola trazione del braccio sinistro come se volessi far scendere la mano sinistra dietro la schiena dall'alto verso il basso. Raggiunta la giusta tensione dello stretching mantieni questa posizione per 40 secondi e poi torna alla posizione di partenza. Successivamente esegui dal lato opposto.

In questo esercizio i gruppi muscolari maggiormente interessati sono tricipite brachiale, gran dorsale, grande e piccolo rotondo.

Esercizio 16 – Spinta del muro a mani ruotate

Mettiti in piedi di fronte ad una parete ed alla distanza dei tuoi arti superiori. A questo punto porta le mani a contatto della superficie all'altezza delle spalle ed anche alla loro larghezza. Ruota le dita delle mani in basso portando il pollice in fuori e mantenendo il palmo delle mani a contatto con il muro. Avvertirai tensione a polso ed avambraccio. Per incrementare la tensione aumenta l'altezza delle mani, per diminuirla portale verso il basso. Una volta raggiunta la giusta tensione, mantieni la posizione per 40 secondi. Poi torna alla posizione di partenza.

In questo esercizio i gruppi muscolari maggiormente interessati sono bicipite brachiale, [brachioradiale](#), coracobrachiale, pronatore rotondo, flessori radiali ed ulnari del carpo e palmare lungo.

Dr. **Paolo Scannavini**

pscannavini@gmail.com

Fisioterapista e Kinesiologo

Leggi anche:

[PETTO E BRACCIA, COME MANTENERLI IN BUONE CONDIZIONI](#)