

Domenica scorsa mi sono svegliato con forti dolori alla spalla destra e alla schiena. Non so cosa l'abbia causata. Il dolore è più forte nella spalla, nella schiena sotto la spalla, e il lato destro del collo. Sembra che il sintomo sia uno spasmo o un crampo. Massaggiare non allevia il dolore e a volte aggiunge al dolore. Stessa cosa con lo stretching. È molto scomodo – doloroso – stare al mio fianco, più a destra quando mi posi sul lato destro ma anche quando mi posi sul lato sinistro. Alcune volte posarsi a pancia in giù provoca anche dolore alla schiena. Ho usato ibuprofen e presse a freddo. Non sembrano avere avuto un effetto forte. Le presse a freddo possono aiutare un po' nel tempo.