

TRATTAMENTO NEL DOLORE DELLA CERVICALGIA

Quanti possono affermare di non avere mai sofferto di quel disturbo chiamato comunemente “cervicale”?

La cervicalgia è uno dei disturbi più diffusi.

Colpisce indistintamente soggetti giovani ed anziani, anche se l'incidenza è maggiore nella mezza età.

CERVICALGIA

Quando si parla di cervicale (cervicalgia) si intende un dolore al livello del collo.

Il dolore parte dal collo e da lì si irradia alle spalle (trapezi) e, nei casi più gravi, alle braccia, rendendo difficoltosi i movimenti.

SINTOMI

Il dolore può essere associato a disturbi quali:

- nausea,
- vomito,
- cefalea,
- sindrome vertiginosa
- Parestesie, quindi capogiri, senso di instabilità e formicolii alle mani o a tutto l'arto superiore.

Altri disturbi associati possono essere i disturbi dell'udito, quali gli acufeni (o fischi) e deficit visivi.

CAUSE E FATTORI

- sedentarietà,
- posture scorrette,
- pratica di attività sportive di tipo traumatico,
- distorsione del rachide cervicale (“colpo di frusta”)
- patologie degenerative, esempio artrosi
- patologie infiammatorie, esempio artrite reumatoide
- stress psico-emotivo

COME AGIRE ?

1) Terapia farmacologica

I farmaci eliminano il dolore,

MA ...

molte persone ne abusano, senza prima passare da queste due alternative:

1) Cambiare il proprio stile di vita

Fate attenzione alle posture abituali, praticate attività fisica regolare.

2) Rivolgersi a uno specialista

Esercizi specifici e terapie manuali possono essere utili se il dolore persiste nel tempo.

COMBATTERE LA CERVICALGIA!

Aumentare l'attività fisica o incominciare a farla, in particolare svolgere esercizi che coinvolgono gli arti superiori.



RACCOMANDAZIONI

Quando fai gli allungamenti, crea sempre delle **tensioni modeste**, ovvero sia “non tirare troppo”. In una scala da 0 a 10, tieni la tensione su un livello “6”.

Assicurati di **non avere controindicazioni assolute ad eseguire esercizi**, a causa di particolari patologie. Per qualsiasi dubbio, chiedi al tuo medico.

Se durante l'esecuzione degli esercizi avverti sintomi come abbassamento di pressione o nausea, **sospendi immediatamente**.

PRIMO TEST ...

Si tratta di muovere il collo in tutte le direzioni:

- girare lo sguardo a destra e a sinistra
- inclinare la testa portando l'orecchio verso la spalla destra e poi verso la spalla sinistra
- guardare in alto e guardare in basso
- effettuare una circonduzione completa

Annota quanto questi movimenti ti risultano dolorosi e dove, poi ripeti il test dopo aver eseguito gli esercizi.

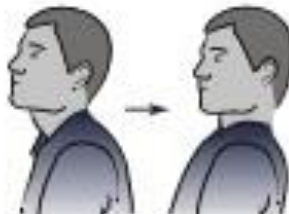
COMINCIAMO IL TRATTAMENTO

PRIMO ESPERIMENTO, PER LAVORARE I MUSCOLI DEL COLLO

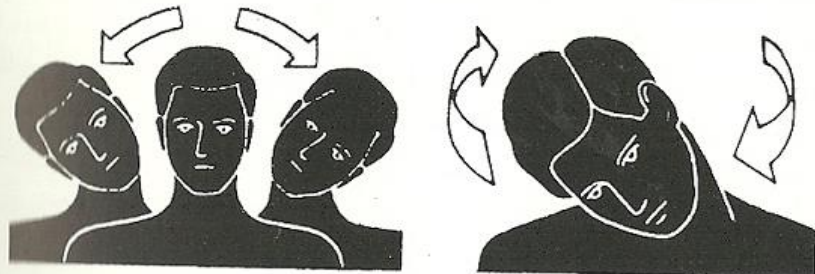
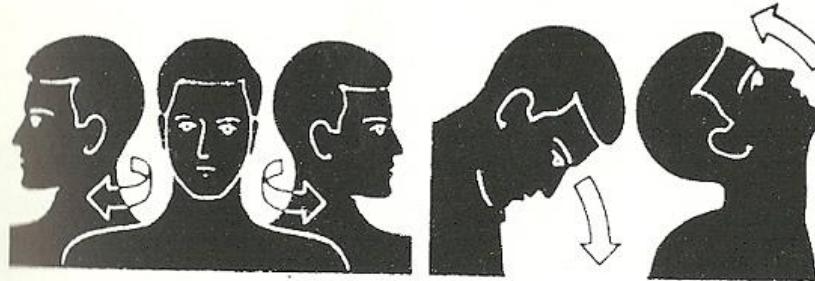
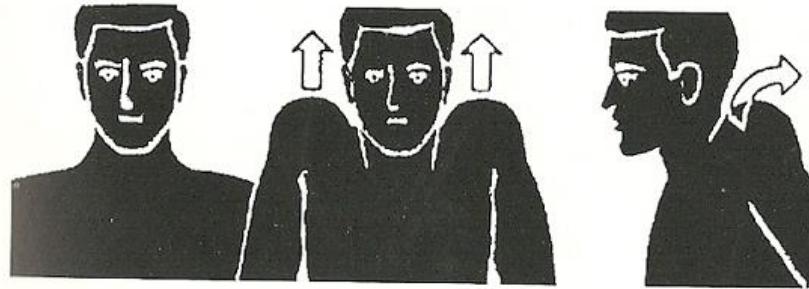
Cerca di inclinare il capo verso destra mentre con una mano sulla tempia destra si fa resistenza spingendo dalla parte opposta:
si conta fino a 10 e poi si riposa per 10 secondi, il tutto per una decina di volte.

Si ripete l'operazione spingendo verso sinistra, facendo resistenza sulla tempia sinistra, e va ripetuto anche spingendo verso l'avanti (con una mano sulla fronte), e poi indietro, facendo resistenza sulla nuca.

ESERCIZI SEMPLICISSIMI



UTILIZZA ANCHE LE SPALLE



LA GINNASTICA POSTURALE

Esercizi adatti a combattere le cattive abitudini posturali e a prevenire i dolori alla cervicale sono:

per sciogliere i muscoli del collo:

- **esercizio n.1:** aiutandosi con la mano, inclinare la testa a destra e a sinistra;
- **esercizio n.2:** muovere prima lentamente e poi più velocemente la testa all'indietro e a sinistra;
- **esercizio n.3:** muovere la testa in su e in giù, aumentando nel corso del tempo la pressione;

per distendere le braccia: stendere prima un braccio e poi l'altro a 90° e appoggiare la mano alla parete. Con le dita appoggiate al muro spingere il braccio più in alto che si può.

Alternare gli esercizi nel corso della settimana, praticandoli 2-3 volte (3 cicli con 10 ripetizioni).

LA GINNASTICA POSTURALE

Per rafforzare la schiena:

- **esercizio n.1:** posizionarsi con la schiena a 90° rispetto alle gambe e prima con una mano e poi con l'altra muovere un peso avanti e indietro appoggiando il braccio libero a un sostegno per aiutarsi;
- **esercizio n.2:** in posizione frontale con il busto dritto e le gambe leggermente piegate, spingere la schiena indietro e poi in avanti, lasciando le braccia distese lungo i fianchi;

Per sciogliere le spalle e le scapole:

- **esercizio n.1:** posizionare le braccia dietro la schiena, prendere un polso e poi l'altro tirandolo verso l'alto e poi verso il basso;
- **esercizio n.2:** toccare la scapola destra con la mano sinistra e viceversa con l'altra mano, allungandosi il più possibile;
- **esercizio n.3:** roteare le spalle in avanti e indietro con movimenti lenti e circolari.

Alternare gli esercizi nel corso della settimana, praticandoli 2-3 volte (3 cicli con 10 ripetizioni).

CERVICALE E RISVEGLIO

Corretta misura del cuscino in base alle abitudini notturne



Cuscino troppo alto



Cuscino troppo basso

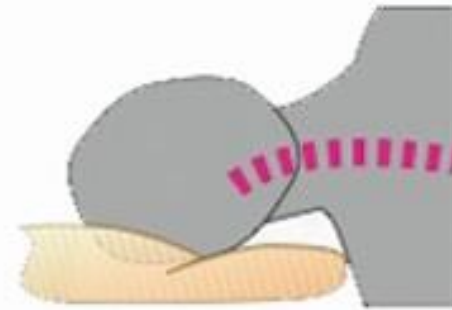


Corretta dimensione del cuscino

COME RIPOSARE?



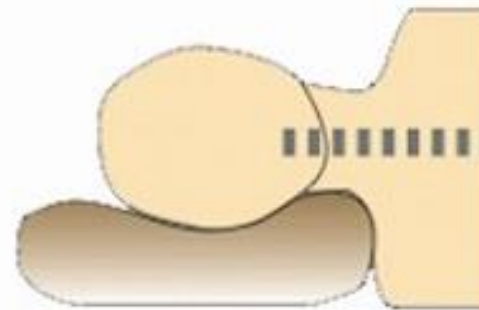
posizione supina errata



posizione di fianco errata



posizione supina corretta



posizione di fianco corretta