

# Chiamami 33



## Come affrontare i disturbi di natura cervicale

### QUANDO IL DOLORE AL COLLO NON DÀ TREGUA

Dott. Giovanni Maria D'Orsi\*

Informazione pubblicitaria



#### Fisioterapia, postura e allenamento possono risolvere la maggior parte dei casi

**D**olori cervicali, rigidità nei movimenti, senso di tensione muscolare, cefalea, nausea e vertigini, sono sintomi comuni, spesso associati e vedono alla propria origine un disturbo di natura cervicale. Le cause possono essere molteplici e vanno dai disturbi di natura posturale a problematiche degenerative discovertebrali (ernie discali, artrosi cervicale) o possono anche essere una conseguenza di incidenti stradali (colpo di frusta). Esistono forme acute di cervicalgia caratterizzate da un esordio improvviso, il classico torcicollo, e forme croniche caratterizzate da un dolore pressoché costante.

Anche se l'insorgenza e l'andamento di questi disturbi sembrano essere anarchici e difficilmente controllabili, è comprovato che alcuni comportamenti o abitudini della vita quotidiana possono condizionarne in maniera sensibile l'evoluzione. Leggere o guardare la tv da letto, dormire con cuscini troppo alti, utilizzare sedie o postazioni pc non adeguate, sono abitudini che spesso portano le alterazioni strutturali della colonna vertebrale a diventare sintomatiche.

Cosa fare allora se il dolore al collo non dà tregua? Innanzitutto è fondamentale chiarire le cause all'origine del disturbo. Una visita medica specialistica fisiatrica servirà ad inquadrarlo, anche attraverso indagini

quali Radiografia, Risonanza Magnetica, Tac, etc. Una volta giunti alla diagnosi, si imposterà il trattamento. Nella stragrande maggioranza dei casi il trattamento di scelta è quello conservativo. Esso consiste nell'utilizzo di soluzioni terapeutiche combinate:

- Trattamento farmacologico
- Trattamento fisioterapico
- Trattamento chiropratico
- Correzione delle abitudini di vita scorrette
- Allenamento aerobico

#### Prima rilassare e poi rinforzare i muscoli

Il primo obiettivo del trattamento conservativo è quello di ridurre la sintomatologia dolorosa e la contrattura dei muscoli ai lati del collo. L'utilizzo di farmaci quali antinfiammatori e miorilassanti può essere d'aiuto nelle fasi iniziali, ma non è consigliabile protrarre il loro utilizzo per più di sette giorni a causa degli effetti collaterali che comportano. Per tale motivo è fondamentale associare al trattamento farmacologico, il trattamento fisioterapico che consiste in questa fase nell'utilizzo di terapie fisiche (TENS, calore, laserterapia) e massaggi. A mano a mano che la rigidità muscolare si attenua, è possibile associare degli esercizi di stretching dei muscoli del collo in modo tale da restituire loro la normale lunghezza e ripristinare il completo arco di movimento del rachide cervicale.

Quando tali obiettivi vengono raggiunti, si procede con il rinforzo dei muscoli cervicali. Questi, infatti, a causa del dolore e della contrattura, sono rimasti per molto tempo inattivi e, quando un muscolo non lavora, si indebolisce. I muscoli deboli non sono in grado di sostenere adeguatamente la colonna e determinano un sovraccarico delle strutture disco-vertebrali già sofferenti. Per tale motivo si inizieranno esercizi specifici per la muscolatura cervicale allo scopo di fornire un sostegno adeguato ai dischi e alle vertebre.

Parallelamente al trattamento fisioterapico, si effettuerà una valutazione posturale da parte del chiropratico, con lo scopo di individuare e correggere quelle alterazioni posturali e quei compensi che autoalimentano la

sintomatologia dolorosa. Il paziente, inoltre, verrà adeguatamente informato in merito a quelle abitudini di vita e a quelle posizioni della colonna potenzialmente dannose, in modo tale da poterle abbandonare.

Non appena si supera la fase acuta del disturbo, è estremamente importante riavviare il paziente all'esercizio aerobico. I muscoli del collo, infatti, sono muscoli che lavorano quasi tutto il giorno per sorreggere la testa e consumano grosse quantità di ossigeno. Quando non siamo allenati e ci viene l'affanno dopo una camminata o dopo una rampa di scale, significa che non arriva abbastanza ossigeno ai nostri muscoli. Questi lavorano in carenza di energia e soffrono. A questo punto è semplice dedurre l'importanza dell'allenamento aerobico per chi soffre di disturbi alla colonna. Attraverso un test, definito di soglia, è possibile conoscere l'intensità ideale alla quale svolgere l'allenamento.

La durata del trattamento fisioterapico dipende naturalmente dalla gravità del quadro clinico. Generalmente si ottengono degli ottimi risultati funzionali già con 15-20 sedute di fisioterapia.

#### Diagnosi precoce per prevenire guai peggiori

In alcuni casi, però, il trattamento conservativo non è in grado di alleviare il disturbo. Ciò accade soprattutto nelle forme più gravi, causate spesso da grosse ernie cervicali che comprimono il midollo spinale. In tali casi, soprattutto quando il dolore al collo è associato ad importanti deficit di sensibilità e di forza agli arti superiori, è bene consultare uno specialista neurochirurgo per valutare eventuali soluzioni alternative. Fortunatamente, però, casi simili sono estremamente rari e, con una diagnosi precoce al comparire dei primi sintomi, è spesso possibile evitare l'intervento.

Per questo motivo non bisogna essere passivi di fronte al dolore e aspettare che passi da solo o rassegnarsi ad esso. Intraprendere un percorso terapeutico con convinzione e fiducia aiuta ad ottenere risultati clinici ottimali e più velocemente.

\* Direttore Sanitario del Centro Isokinetic

#### Cattive abitudini

-  dormire con due cuscini
-  alzarsi dal letto con una flessione anteriore del busto sulle gambe
-  dormire senza cuscino
-  leggere a letto
-  guardare la tv da letto
-  borsa sempre dal medesimo lato con spalla elevata per non farla cadere
-  monitor spostato di lato, dx o sx, e sedia troppo alta rispetto al monitor
-  posizione scorretta sul divano con il capo troppo in avanti o girato a dx o sx per la tv
-  leggere da seduto con libro sulle ginocchia o collo troppo ricurvo in avanti
-  sedia non adeguata, con schienale basso

#### Buone abitudini

-  dormire con un cuscino di media dimensione, ne troppo alto ne troppo basso
-  alzarsi dal letto lateralmente con l'effetto "bascula"
-  dormire con un cuscino di media durezza, ne troppo morbido ne troppo duro
-  dormire in decubito laterale con 1 cuscino
-  dormire correttamente con un cuscino
-  borsa alternata per generare distribuzione dei carichi affaticanti sulla spalla e collo
-  posizione del monitor frontale e la parte alta del visore deve essere all'altezza occhi
-  posizione corretta sul divano con il capo nella direzione della televisione
-  leggere da seduto in posizione verticale e libro collocato in alto
-  sedia corretta, con sostegno del capo



Gruppo Medico Isokinetic  
è uno dei  
20 Centri di Eccellenza  
della FIFA al mondo



ISOKINETIC - Via Nuova Circonv. n. 57/d - 47923 Rimini  
Tel. 0541.775650 - Fax 0541.775988 - rimini@isokinetic.com

www.isokinetic.com