
Prevenzione della cervicalgia



A cura di:

Mt. Vilco Luciani

Mt. Monica Matto



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
MASSOTERAPISTI

Uno dei punti più delicati e vulnerabili del corpo umano è il tratto cervicale che è composto da 7 vertebre che danno sostegno al capo e permettono di compiere movimenti rotatori, flessori ed estensori della testa.

Il dolore cervicale o cervicalgia è un disturbo piuttosto comune, che comprende una moltitudine di sintomi di diversa natura ed ha origine piuttosto varia. Questi dolori possono interessare le strutture ossee, nervose, muscolari, vascolari o ligamentose del tratto cervicale della colonna vertebrale.

Cause di dolore cervicale possono essere:

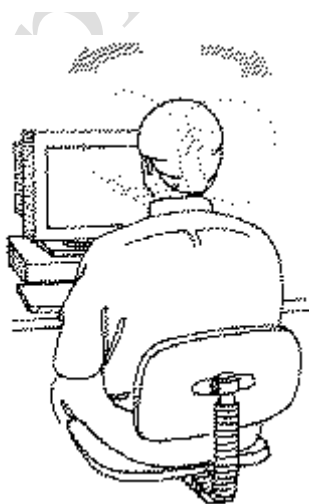
- traumi pregressi (colpi di frusta);
- osteo-artrosi delle vertebre cervicali;
- degenerazione di uno o più dischi intervertebrali;
- condizioni ambientali, colpi di freddo (torcicollo);
- posizioni errate assunte nel corso della giornata;
- sovraccarichi eccessivi e ripetuti sui muscoli del collo;
- stress (molte persone tendono a scaricare le tensioni quotidiane assumendo posizioni rigide e contratte e tali tensioni agiscono soprattutto sui muscoli della spalla e del collo, irrigidendoli)
- mancanza od eccesso di attività fisica;
- cattivo riposo notturno: uso di materassi e/o di cuscini inadatti.

Risulta dunque fondamentale una corretta diagnosi: è opportuno rivolgersi ad un medico che, attraverso opportuni accertamenti clinici e strumentali, valuti attentamente le cause da cui origina il dolore alla regione cervicale.

Spesso la cervicalgia può essere provocata dalla semplice contrattura della muscolatura del collo e delle spalle; in questi casi un programma mirato di esercizi, seguito con costanza, può migliorare e risolvere il problema e prevenire le ricadute; lo scopo è quello di mobilizzare dolcemente la zona cervicale e di sciogliere le tensioni accumulate durante la giornata.

L'efficacia di questi movimenti risiede nella loro **lentezza** di esecuzione e nello stato di rilassatezza che ne consegue; se eseguiti in maniera **lenta e controllata** possono risultare davvero molto utili ma, al contrario, **se eseguiti velocemente e con movimenti bruschi, non solo risulteranno inefficaci, ma addirittura dannosi.**

Questi esercizi possono essere praticati regolarmente, anche tutti i giorni, dove e quando volete, sul luogo di lavoro, a casa di fronte alla TV, in palestra, in auto, sotto la doccia o prima di dormire.



In piedi o seduti davanti al monitor flettete lentamente di lato il collo, sostando per qualche secondo tra una flessione e l'altra nella posizione di partenza.



In piedi o seduti flettete lentamente di lato il collo. Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali. Mantenete la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato.



In piedi flettete lentamente di lato il collo; con la mano del lato verso il quale è piegato il capo tirate leggermente verso il basso la testa in modo da praticare una leggera tensione. Piegate l'altro braccio a 90 gradi portando la mano dietro la schiena. Mantenete la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato.



In piedi o seduti con la schiena eretta flettete lentamente il collo a destra, indietro, a sinistra e in avanti in modo da compiere una circonduzione completa del capo. Tenete spalle e collo rilassati durante tutto l'arco del movimento e ripetete in senso inverso.

N.B. Tutte le indicazioni e le notizie fornite, hanno unicamente valore divulgativo e non costituiscono in alcun modo né indicazioni diagnostiche né prescrizione di cura, competenza esclusiva del personale medico.