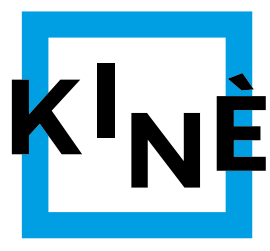




LE GUIDE DI KINÈ

**DOLORI CERVICALI
CAUSE, SINTOMI, RIMEDI**



poliambulatorio di
fisioterapia
ortopedia
analisi del movimento

DOLORI CERVICALI

CAUSE, SINTOMI, RIMEDI.

Almeno una volta abbiamo sentito un nostro familiare o un conoscente lamentarsi “dei cervicali”, oppure abbiamo provato noi stessi un dolore al collo e il medico ci ha diagnosticato una “cervicalgia”. Di quale patologia si tratta? Come mai il dolore cervicale è così frequente e può ripresentarsi più volte nel corso della vita fino a cronicizzare? Esistono delle cure efficaci o preventive? Proviamo a fornire qualche indicazione utile.



Cosa si intende per “cervicalgia”?

Letteralmente significa “dolore cervicale”, quindi di fatto è una diagnosi generica che identifica la sede del dolore che il paziente avverte e che si riferisce al collo. I sintomi possono originare dai tessuti che costituiscono il collo: ossa, muscoli, legamenti, nervi e disco.

Il sintomo doloroso a volte può essere percepito, in assenza di un vero e proprio danno tissutale, per una semplice elaborazione del cervello. Il dolore infatti è un fenomeno complesso e soggettivo, è il risultato di una complessa

interazione di diversi fattori fisiologici, psicologici e sociali.

I fattori psicologici rivestono un ruolo chiave nello sviluppo del dolore muscolo scheletrico, in particolare la percezione personale legata al dolore, la paura del dolore, l'impatto che il dolore ha sulla propria vita.

Quando si parla di cervicalgia ci si riferisce al collo e alla parte alta delle spalle. Il rachide cervicale è formato dalle pri

me 7 vertebre della colonna e dai dischi interposti. La funzione della colonna cervicale è di controllare i movimenti del capo in relazione al resto del corpo. Il rachide cervicale ha correlazione con le spalle, gli arti superiori, la parte superiore del torace e la testa, motivo per il quale in presenza di cervicalgia non è raro trovare sintomi che coinvolgono anche questi altri distretti (cefalea, disturbi uditivi, attentivi, visivi, dolore alla bocca, agli occhi, al braccio, fra le scapole, formicolii etc).

La cervicalgia affligge il 30 - 50% della popolazione ogni anno. Dopo la lombalgia è la patologia muscolo scheletrica più riscontrata e la causa più frequente di assenza dal lavoro. Nel 15% dei casi il dolore tenderà a recidivare. Colpisce tutte le fasce di età in particolare fra i 30 e 50 anni ed è più frequente alle donne.

Il dolore cervicale può esser generato da un sovraccarico meccanico che lede i tessuti del collo o strutture ad esso correlate, nelle quali si genera un processo infiammatorio che stimola in modo chimico i recettori del dolore, l'e-

sempio tipico è l'ernia cervicale.

Per fortuna, più frequentemente, il dolore non è accompagnato da una lesione anatomica specifica, ma è un segnale di pericolo che il cervello fa scattare come forma di protezione. Ciò avviene quando richiediamo al nostro collo dei movimenti che non è più abituato a fare.

L'eccessiva sedentarietà delle vita quotidiana, che comporta una diminuzione dell'elasticità dei tessuti, un ridotto controllo del movimento ed una diminuzione della forza muscolare, favorisce questo fenomeno. Questo utilizzo non appropriato del rachide cervicale può comportare una modificazione dei muscoli con un difetto della circolazione tissutale locale, una difettosa propriocezione nel collo e nelle spalle e un'alterata coordinazione motoria.

Il corpo umano possiede dei meccanismi di difesa dal dolore molto efficaci;



tuttavia se vi sono delle condizioni (fattori emotivi, psicologici, sociali, scarsa condizione atletica, patologie sistematiche etc.) per le quali questi meccanismi risultano indeboliti ne consegue che aumenta anche la possibilità di percepire il dolore.

Per intraprendere un percorso terapeutico è essenziale fare un'attenta valutazione. **Il dolore cervicale si presenta in svariati modi a seconda delle cause e delle strutture interessate. L'intervento terapeutico dovrà essere programmato di conseguenza.** Un conto è gestire un'inflammazione acuta, un altro è occuparsi di un disturbo cronico, un conto è trattare un tessuto nervoso, un conto è trattare un'articolazione. Inoltre, è importante darsi dei modi e dei tempi di verifica del trattamento in atto, in relazione alla patologia, sia per non esser presi in giro sia per non aspettarsi i miracoli.

Il trattamento fisioterapico si basa soprattutto sulla terapia manuale, sulla manipolazione e l'esercizio riabilitativo. Insieme queste pratiche permettono di raggiungere gli obiettivi terapeutici in modo efficace.

La collaborazione tra il clinico e il paziente sarà fondamentale: entrambi devono comprendere il meccanismo causativo e condividere il percorso terapeutico intrapreso per esserne protagonisti attivi.

Attraverso parametri di valutazione finale, strumenti di misurazione qualificati e personale altamente preparato, forniamo delle proposte di intervento



diversificate: terapia manuale, terapia fisica e rieducazione al movimento, in base alle esigenze e caratteristiche del singolo paziente.

Ricorda che il dolore al collo è comune e raramente è causato da patologie importanti. È essenziale rimanere attivi, evitare il riposo per più di due giorni, e cercare di riprendere gradualmente le proprie attività ed esercizi. Se necessario, aiutarsi con qualche farmaco per mantenersi attivi.

La sintomologia dovrebbe regredire in poche settimane con il trattamento fisioterapico. Continuare come minimo per otto settimane gli esercizi proposti dal fisioterapista per prevenire eventuali ricadute.



SEDE DI CONEGLIANO

KINÈ DI POSER A. E ROSSI A.

Via Venezia, 13/Q - 31020
San Vendemiano - TV - Italia
conegliano@kine-fisio.it
0438 402492

SEDE DI TREVISO

KINÈ S.R.L.

Via della Quercia, 2/B - 31100
Treviso - TV - Italia
treviso@kine-fisio.it
0422 1840888