

“La cervicale non c’entra..”

“..Perchè ho male al collo? Ho dormito male? Ho preso freddo? Ho la cervicale? Ho l’artrosi? Ho il torcicollo? Sono stressato?..”

Il paziente con dolori al collo spesso crede di avere un problema difficilmente risolvibile, che dovrà trascinarsi per tutta la vita.

Cervicale significa “del collo”, tutto qua.

In realtà, la maggior parte dei dolori cervicali, cioè “del collo”, **NON** deriva dall'artrosi cervicale, che è una vera e propria malattia documentabile dalle radiografie, ma da un cattivo uso di muscoli, fasce, tendini, messi in “tensione” da errate posture (posizioni) del collo.

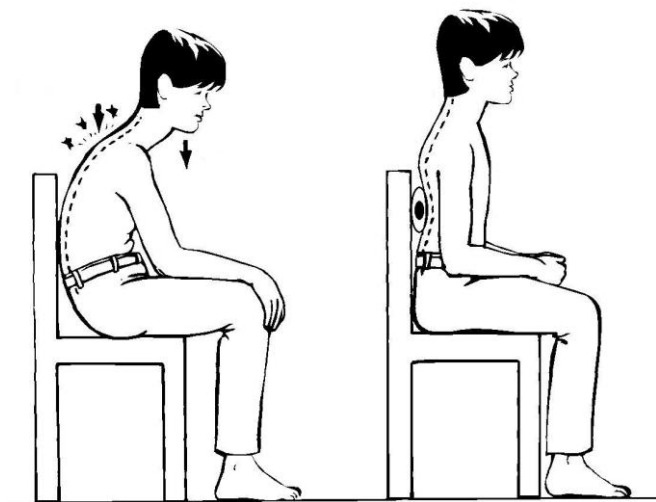
Questi sono i sintomi più frequenti dovuti a posture scorrette:

- 1) dolore nella regione posteriore del collo, con sensazione di pesantezza
- 2) contrattura e rigidità nell'eseguire i movimenti del collo
- 3) cefalea muscolo-tensiva (mal di testa) che nasce dalla nuca (occipite) e “risale” a casco, verso la fronte
- 4) acufeni, cioè ronzii alle orecchie, specie associati a senso di ovattamento (..”ho un orecchio tappato”..)
- 5) vertigini o sensazioni di disequilibrio, specie nel cambiamento di posizione come alzandosi da una sedia o alzandosi dal letto (..”credevo fosse un abbassamento della pressione del sangue”..) spesso associate a senso di ottundimento (..” mi sembra di essere in barca, faccio fatica a concentrarmi, a connettere..”)
- 6) disturbi del sonno e difficoltà a trovare una posizione comoda sul cuscino.

Quali cure?

Stando seduti in modo scorretto, la testa cade in avanti, in un atteggiamento che si chiama di “protrusione”, dove la muscolatura posteriore del collo (trapezi) deve intervenire, affaticandosi, per sostenere la testa, che altrimenti cadrebbe in avanti.

Oggi abbiamo terapie molto efficaci per ridurre dolore e contrattura muscolare (Laser, Ultrasuoni, Elettroterapia decontratturante HVS, Tecarterapia), ma funzionano SOLO se prima si modifica la



postura (posizione) da seduti, meglio se usando un sostegno (roll) lombare (vedi figura).