

DOTT. MASSIMO FRANCESCHINI

MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
CLINICA ORTOPEDICA E TRAUMATOLOGICA - VI DIVISIONE
ISTITUTO ORTOPEDICO "G. PINI" - MILANO

OSPEDALE:
PIAZZA CARDINAL FERRARI, 1
20122 MILANO
TEL. 02.58296680
MASSIMO.FRANCESCHINI@GPINI.IT

STUDIO:
VIA AMEDEO D'AOSTA, 5
20129 MILANO
TEL. 02.29525572
CENTROORTOPEDICORIABILITATIVO.IT

CERVICALGIA



La cervicalgia è una sindrome molto comune e, per alcuni, è un problema quotidiano. Molti dei sintomi possono essere prevenuti, diminuiti o eventualmente eliminati attraverso appropriati esercizi di stretching e di allineamento della colonna cervicale.

Alcune cervicalgie possono essere causate da:

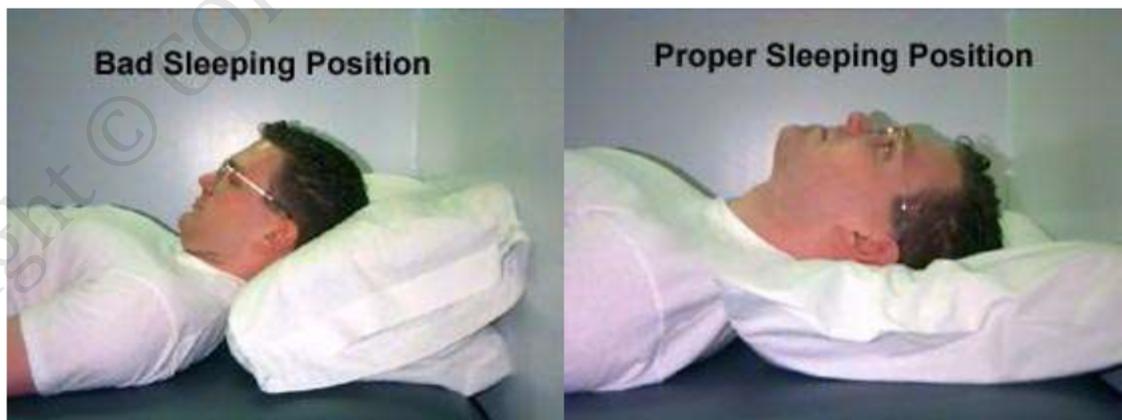
1. **MUSCOLI:** spasmi o contratture a carico della muscolatura del collo o di muscoli adiacenti (romboidi, trapezi, scaleni, ecc.)
2. **FACCETTE ARTICOLARI:** ogni paio di vertebre possiede 2 faccette articolari che permettono il movimento tra di loro. Le radici nervose decorrono vicino a queste articolazioni. Il dolore può insorgere quando le faccette Anche gli osteofiti che si formano tra le faccette possono irritare i nervi.
3. **DISCHI INTERVERTEBRALI:** tra le vertebre ci sono i dischi, costituiti di fibrocartilagine. Essi assorbono gli shock derivati dal cammino, dalla corsa, dal saltare, girarsi e torcersi. A volte il materiale più molle presente all'interno dei dischi può protrudere all'interno del canale vertebrale restringendolo e irritando le strutture presenti al suo interno (radici spinali e midollo).
4. **LEGAMENTI:** altre strutture che mantengono insieme le vertebre sono i legamenti. Accelerazioni e decelerazioni improvvise a carico del collo (colpi di frusta) possono provocare delle lesioni legamentose da stiramento che determinano dolore. Anche i muscoli che ricoprono il collo possono venire lesi da questo meccanismo e possono anch'essi determinare dolore.
5. **POSTURA:** mantenere il collo in una posizione troppo anteriore o troppo posteriore (vd figure) può portare a un'alterazione della normale curvatura a "C" del rachide cervicale (lordosi fisiologica). Queste condizioni possono provocare un aumento degli stress su muscoli, legamenti, faccette e dischi cervicali. Questi stress inopportuni possono portare dolore.



TRATTAMENTO

Trattamento primario:

1. **CALORE:** concedetevi una doccia calda e lasciate che l'acqua vi scorra sul collo. Oppure posizionate un termoforo o una boule di acqua calda sul collo.
2. **MEDICINE:** i farmaci antinfiammatori e miorilassanti possono aiutare a ridurre o eliminare i sintomi (sentire il proprio medico)
3. **RIPOSO:** cercate di evitare quei movimenti che acuiscono i vostri sintomi dolorosi.
4. **CUSCINO:** provate a utilizzare un cuscino ortopedico se siete abituati a dormire con più di un cuscino o con uno alto. Dormire con troppi cuscini può aumentare gli stress muscolari, legamentosi e quelli sulle faccette articolari e possono peggiorare la cervicalgia. Il cuscino ortopedico contribuisce a mantenere il collo nella posizione corretta durante la notte e serve a prevenire i dolori.

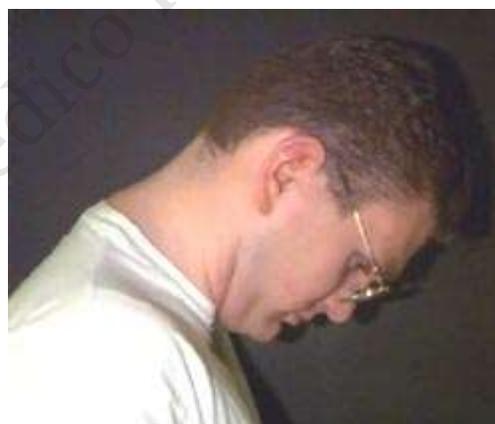


STRETCHING MUSCOLARE

1. Piegate il collo verso un lato e con una mano, applicando una minima pressione, aiutate dolcemente ad aumentare il piegamento. Continuate fino ad avvertire una piacevole stiramento e mantenete la posizione per 6 secondi. Fate questo esercizio per 3 volte e ripetetelo sul lato opposto.



2. Lasciate cadere in avanti il collo come se doveste toccare il torace con il mento. Con le dita spingete il capo in avanti fino ad avvertire un piacevole stiramento posteriore e mantenete la posizione per 6 secondi. Ripetete l'esercizio 3 volte.



3. Rilassando le spalle, ruotate il capo come se voleste guardare all'indietro. Continuate fino ad avvertire un piacevole stiramento e mantenete la posizione per 6 secondi. Fatelo per 3 volte e ripetete l'esercizio sul lato opposto.



RINFORZO MUSCOLARE

1. Posizionate una mano su un lato del capo e mantenetela ferma. Spingete il capo verso la mano cercando di piegarlo, ma non lasciate che questo accada. Mantenete la contrazione per 10 secondi e poi rilasciate. Fatelo per 3 volte e ripetete l'esercizio sul lato opposto.



2. Mettete entrambe le mani sulla fronte. Spingete il capo contro le mani, opponendovi resistenza e mantenete la posizione per 10 secondi. Ripetete l'esercizio 3 volte.



3. Mettete una mano su di un lato del capo. Ruotate la testa verso la mano, come per guardare dietro le spalle opponendo resistenza. Mantenete la contrazione per 10 secondi. Fatelo per 3 volte e ripetete l'esercizio sul lato opposto.



4. Con la schiena piatta attaccata al muro, spingete la testa contro la parete e mantenete la contrazione per 10 secondi. Ripetere l'esercizio 3 volte.

