ORTOPEDICI & SANITARI

Mensile

ISICO ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

Data 03-2019
Pagina 35/37
Foglio 1 / 3

SPECIALE

COLONNA VERTEBRALE

Giulia Agresti

Se il trattamento farmacologico può dare effetti a breve termine sulla sintomatologia dolorosa della cervicalgia, le possibili recidive frequenti richiedono un intervento più mirato con trattamenti di fisioterapia ed esercizio fisico regolare

Risolvere la cervicalgia

La cervicalgia è un problema abbastanza comune nella popolazione. La sedentarietà o la ridotta attività fisica, il rimanere per molte ore seduti, spesso davanti a un videoterminale, magari senza avere preso tutte le precauzioni ergonomiche del caso, può determinare un indebolimento dei muscoli del collo e delle braccia, il quale favorisce il continuo presentarsi di contratture dolorose. Se a breve termine una terapia farmacologica può svolgere i suoi effetti risolvendo il dolore, il problema può presentarsi con successive recidive. Il rinforzo muscolare con esercizi mirati, il trattamento con diverse terapie manuali proposte dal fisioterapista è l'approccio corretto per risolvere il problema. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Sabrina Donzelli, specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione in ISICO, e il dottor Michele Romano, fisioterapista e direttore tecnico di ISICO.

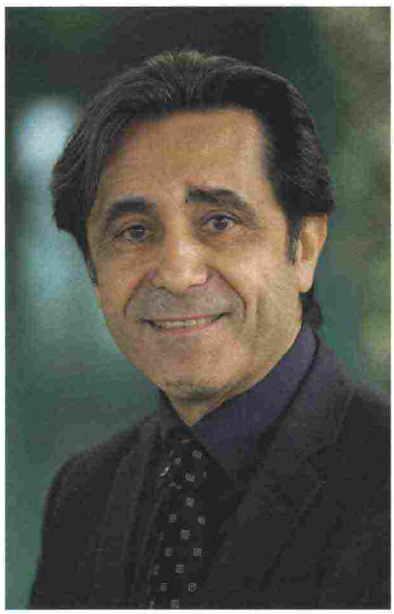
La causa del dolore è multifattoriale

Difficoltà nei movimenti del capo e del collo soprattutto nelle rotazioni e nelle flessioni laterali, accompagnato da dolore al collo e alla nuca: questo è un quadro clinico comune per chi soffre di cervicalgia. Il dolore a volte si associa a cefalea e nausea. Spesso si tratta di dolori recidivanti: i sintomi permangono per alcuni giorni per poi tornare in maniera ciclica, con cadenza

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 100846

Sabrina Donzelli, specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione in ISICO



Michele Romano, direttore tecnico di ISICO

mensile o settimanale. «Nella cervicalgia il dolore può assumere forme estremamente variabili: può essere localizzato a livello del collo, di tipo recidivante, oppure di fondo, costante», spiega la dottoressa Donzelli. «La sua origine è comunque sempre multifattoriale, la debolezza muscolare del collo e degli arti superiori, le tensioni e gli stress lavorativi, le posture mantenute a lungo o i sovraccarichi funzionali sono solo alcuni dei molteplici fattori coinvolti nella generazione del dolore. Meno frequentemente può essere associato a una causa specifica, come invece avviene per l'ernia cervicale, in seguito alla quale il paziente lamenta – nel caso in cui l'ernia vada a comprimere le radici nervose – un dolore che dal collo si irradia all'arto superiore, al quale associa anche altri disturbi come la perdita di sensibilità, formicolii alle dita di una mano o, addirittura, perdita di forza dell'arto superiore. Se in questo caso è consigliabile un consulto urgente dallo specialista, nelle forme più lievi la cervicalgia può essere risolta con semplici accorgimenti: evitare di mantenere a lungo la posizione seduta, alzarsi con regolarità, attrezzare il luogo di lavoro con postazioni ergonomiche (il monitor posto frontalmente anziché di lato la sedia con schienale e seduta regolabile). L'assunzione di antidolorifici al bisogno può essere indicata, previo consiglio del proprio medico curante».

L'attività fisica nelle cervicalgie lievi

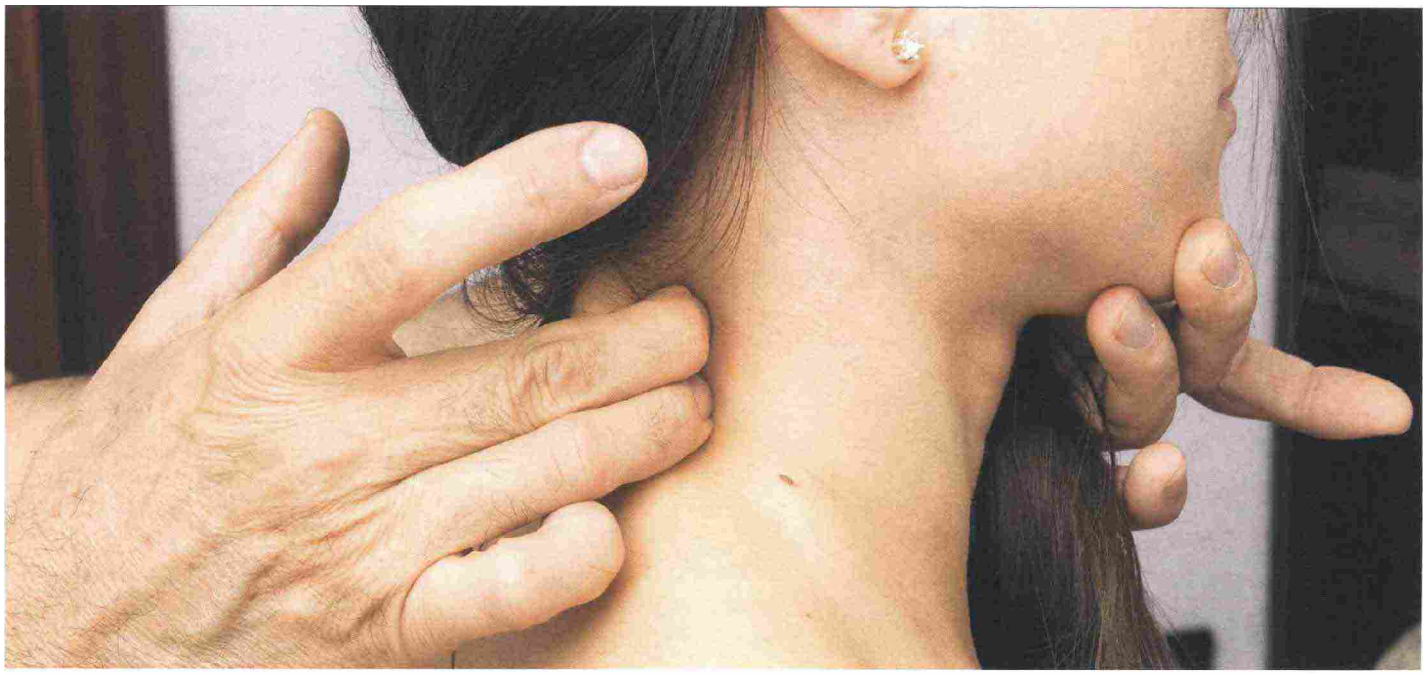
Queste precauzioni devono essere congiunte a un'attività fisica regolare ripetuta 2-3 volte la settimana. «Lo sport più indicato è quello che il paziente fa volentieri», asserisce la dottoressa Donzelli. «Il nuoto può essere sconsigliato quando il calore dà giovamento alla cervicalgia, in questo caso l'acqua fredda della piscina potrebbe essere controproducente, così com'è buona norma evitare lo stile a rana per non sovraccaricare il tratto cervicale, o quegli sport dove il mantenere a lungo gli arti superiori sollevati porta a un aggravamento della sintomatologia dolorosa. Aggravamento che è frequente in genere quando il paziente riprende l'attività fisica; è importante quindi procedere per gradi, inizialmente in maniera blanda, magari sotto la supervisione di un personal trainer. Spesso l'allenamento, il rinforzo degli arti superiori, ma anche quell'attività fisica che riduce il carico a livello del collo, aumentano notevolmente la tolleranza, riducendo il numero delle recidive. In molti casi comunque praticare dello sport diventa difficile in seguito a blocchi funzionali – il classico torcicollo – che portano a effettuare movimenti estremamente controllati anziché sciolti e rilassati per prevenire attacchi di cervicalgia. Quando l'attività fisica non produce il miglioramento sperato, ci troviamo di fronte a forme più severe di cervicalgia che una terapia fisioterapica mirata e personalizzata può risolvere. Una condizione che dovrà poi essere mantenuta nel tempo grazie agli accorgimenti descritti per le forme lievi».

Un lavoro di squadra

In presenta di blocco funzionale, o difficoltà di movimento correlata con un dolore molto intenso, la terapia manuale è coadiuvante al trattamento con esercizi perché ripristina il movimento e permette la

Un esercizio per contrastare alcune forme di dolore cervicale e recuperare al meglio un'importante direzione di movimento. Con le dita in appoggio sulla colonna cervicale, esercitare una blanda trazione in direzione obliqua in avanti e verso l'alto. Contemporaneamente, sfruttando il fulcro creato dalle dita, eseguire estensioni posteriori della testa cercando il più ampio movimento possibile, in fase inspiratoria

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Codice abbonamento: 100846



successiva esecuzione di movimenti attivi.
«La valutazione medica specialistica e una radiografia del rachide sono sempre necessarie e devono essere seguite dalla valutazione fisioterapica, che guiderà il terapista nella scelta delle tecniche, della durata e della frequenza dei trattamenti», continua la dottoressa Donzelli. «Il lavoro in team tra medico esperto in patologie vertebrali e il terapista è essenziale per guidare il paziente verso la risoluzione duratura del problema. L'indagine radiografica dovrebbe essere eseguita su tutto il rachide. A volte la causa del problema potrebbe non essere a livello cervicale, bensì della cifosi con rigidità localizzate che possono ripercuotersi anche nel tratto cervicale. Una radiografia è comunque sempre necessaria prima di sottoporsi a un trattamento con tecniche manuali da parte del fisioterapista».

Il trattamento fisioterapico

Il piano di trattamento fisioterapico è estremamente customizzato e viene scelto dal terapista dopo una valutazione specifica sul paziente. «A livello cervicale si usano spesso le terapie manuali che comprendono manipolazioni, manovre di riallineamento delle articolazioni e tecniche più focalizzate sui tessuti muscolari di collegamento tra le varie faccette articolari», spiega il dottor Romano. «A queste tecniche si possono aggiungere esercizi specifici volti aumentare l'ampiezza di movimento oppure la funzione dei muscoli profondi, che hanno il compito di mantenere stabile il contatto delle articolazioni. La scelta della tecnica di trattamento non sarà basata solo sulla diagnosi, ma anche sulla sua combinazione con tutti i dati che il terapista raccoglie durante la valutazione sul paziente. Uno degli obiettivi principali che si propone il trattamento fisioterapico è il recupero della migliore funzione motoria, nella direzione in cui questa si riduce progressivamente, a causa della attività quotidiane.
La maggior parte delle attività lavorative e l'impiego smodato dei mezzi tecnologici spinge ad assumere per tempi molto lunghi posizioni della testa costantemente flessa in avanti.
Ciò accentua lo stress a carico dei muscoli posteriori che sorreggono la testa e che sono molto raramente a riposo. In definitiva, queste abitudini determinano un progressivo irrigidimento della testa e la sempre maggior difficoltà a muoverla nella direzione opposta.
Alcuni degli esercizi proposti al paziente devono tenere conto di questa condizione e stimolare il recupero del movimento della testa in estensione. Un esercizio basilare, che tutti dovrebbero praticare per contrastare alcune forme di dolore cervicale e recuperare, al meglio, un'importante direzione di movimento può essere eseguito in totale autonomia: con le dita in appoggio sulla colonna cervicale, esercitare una blanda trazione in direzione obliqua in avanti e verso l'alto; contemporaneamente, sfruttando il fulcro creato dalle dita, eseguire delle estensioni posteriori della testa, cercando il movimento più ampio possibile, in fase inspiratoria».

LA SCELTA DELLA TECNICA DI TRATTAMENTO NON SARÀ BASATA SOLO SULLA DIAGNOSI, MA ANCHE SULLA SUA COMBINAZIONE CON TUTTI I DATI CHE IL TERAPISTA RACCOGLIE DURANTE LA VALUTAZIONE SUL PAZIENTE

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Codice abbonamento: 100846
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.