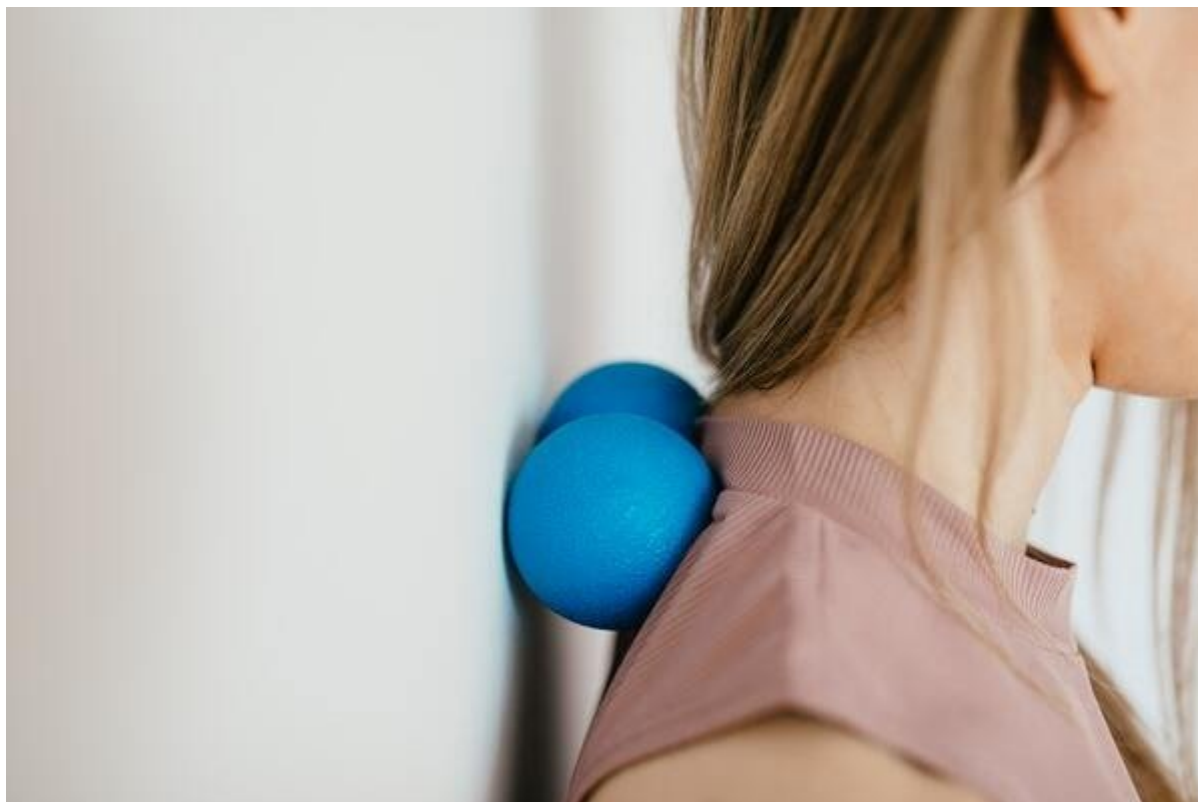


Dolore cervicale: ecco come trattarlo

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Almeno 1 volta nella vostra vita, avete sofferto di cervicalgia, ma cos'è? La cervicalgia rientra nel gruppo delle rachialgie le quali, anche se affezioni benigne sul piano vitale, sono degli eventi spesso invalidanti, di natura dolorosa e recidivante. Generalmente i tratti più colpiti sono: il tratto lombare inferiore e il tratto cervicale.

Nello specifico la cervicalgia, è un dolore localizzato alla regione cervicale, il quale può conseguire da una protratta postura non corretta (come stare per troppo tempo davanti ad uno schermo), che impongono stress a tale regione della colonna.

È caratterizzata da limitazione funzionale e il dolore si può spesso irradiare alla regione nucale, alla regione scapolare, alla spalla.

È aggravata dai movimenti del collo, i quali peraltro risultano fortemente limitati.

Può dipendere, anche da cause più gravi o da eventi meteorologici o, come già detto, da posizioni mantenute a lungo.

La cervicalgia si può dividere in:

- **Cervicalgia da rachiadattamento:** è una cervicalgia da contrattura muscolare cronica, determinata dalla compressione prolungata delle radici nervose. La causa è legata a fattori meccanici indotti dall'assunzione di posture protratte per un lungo periodo;
- **Cervicobrachialgia:** viene determinata dagli effetti di posture viziate. Il dolore si irradia dal collo lungo un arto superiore ed è causato da compressione della radice spinale C5-C6 o C6-C7. Si può associare ipoestesia, formicolii e in alcuni casi anche una riduzione di forza in alcuni movimenti del braccio.

Qual è il trattamento chinesiológico?

Una cura radicale alle rachialgie non esiste: la migliore terapia è la prevenzione. Infatti, in Italia, la prevalenza è ancora più elevata proprio perché si fa poca prevenzione.

In questo articolo ci focalizzeremo sul dolore provocato da difetti nella postura, stress o scarsa forma fisica.

In questo caso ci sono opportuni esercizi che possono prevenire il dolore o diminuirne l'entità. La prima cosa da fare è l'esecuzione dell'esercizio del doppio mento per riportare il tratto cervicale alla norma fisiologica.

In fase acuta si possono eseguire esercizi di: movimenti di inclinazione controresistenza del capo dalla parte non contratturata e trazioni manuali col capo.

Nella fase sub-acuta, si possono attuare movimenti di mobilizzazione attiva e di elasticizzazione dei muscoli estensori del collo e dei muscoli adduttori delle braccia.

Di seguito, vi proponiamo 3 esercizi da poter effettuare:

- In posizione seduta o in piedi, flettere il capo in avanti aiutandosi nella flessione in avanti con le mani, tenendole poggiate sulla parte posteriore del capo;

- In posizione supina, mettere un rullo sopra le spalle e poggiare la testa su di esso, lasciando che il capo penzoli in modo delicato verso il pavimento finché non si percepisce l'allungamento. MAI arrivare in una condizione di intenso dolore;

- Posizionarsi in ginocchio per terra e il bacino sopra di esse con le mani sul tappetino (larghezza spalle). Successivamente spostare il peso dei fianchi verso dietro e sedersi con i glutei sui talloni. A questo punto lascia andare il busto facendo sì che la fronte tocchi per terra. Le mani si possono tenere lungo il corpo con i palmi rivolti verso l'alto.

TM

TM Per saperne di più clicca qui.

TM

TM Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/dolore-cervicale-ecco-come-trattarlo/122640>