# 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 una **regione cervicale**, il dolore che 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.
Il dolore è risvegliato dai movimenti del collo, i quali peraltro risultano fortemente limitati.

Può dipendere, anche da cause più gravi o da eventi metereologici 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 chinesiologico?**

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.

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

**fase subacuta**, 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.

Per saperne di più clicca qui.

**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