



Cervicale bloccata? La parola al Posturologo

La colonna vertebrale è una unità funzionale che presenta alcune curve, queste si adattano in funzione dei vari schemi posturali. La colonna vertebrale si divide in 4 tratti: tratto cervicale, tratto dorsale, tratto lombare e tratto sacro coccigeo, essa compie dei movimenti di flessione, rotazione inclinazione laterale o side-bending. Le catene muscolari dirette e crociate devono funzionare in piena armonia per garantire l'efficacia del movimento. Molte disfunzioni articolari vertebrali sono la con-



Prof. Dott. Carmelo D'Amanti

sequenza di un disturbo sensitivo-motorio del sistema posturale e comportano una diminuzione o una perdita della mobilità articolare con contratture di difesa loco-regionali.

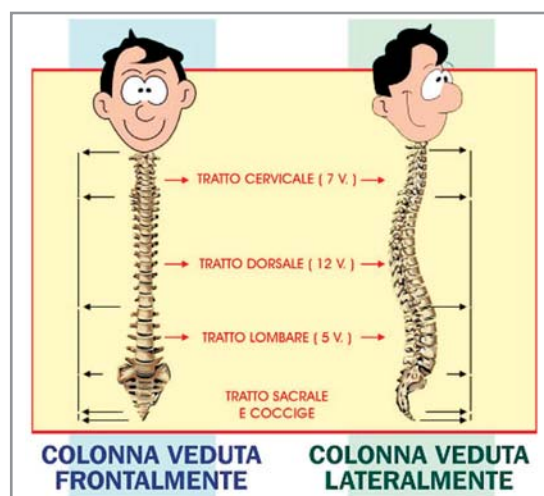
Il dolore cervicale, il torcicollo, l'emicrania, l'artrosi: sono alcuni dei disturbi che possono nascere da un problema alla colonna cervicale e che impediscono di compiere liberamente semplici movimenti, come guardare di lato o verso il basso con fitte lancinanti. Una diagnosi medica corretta così come un esame radiografico completo, forniscono degli elementi importanti. Un

valido aiuto arriva anche dalla Posturologia e dalla Chiropratica, forme di medicina naturale che si basano essenzialmente sul riequilibrio del sistema tonico posturale, risultano efficaci per combattere le alterazioni delle articolazioni, in particolare quelle vertebrali.

Dal punto di vista biomeccanico posturologico le cause dei disturbi cervicali sono numerose e diverse:

dalla sedentarietà alle posizioni scorrette che tendiamo ad assumere alla scrivania, davanti al computer o mentre guidiamo o come guardiamo la tv, dal sovrappeso agli sforzi eccessivi a cui sottoponiamo giornalmente la colonna, fino ai traumi come il classico "colpo di frusta". Ma anche stress, problemi di vista, denti mal posizionati, scorretta alimentazione e deglutizione, attraverso meccanismi nervosi riflessi, possono portare scompiglio nel delicato equilibrio somatico vertebrale.

Una o più vertebre, sollecitate in modo disarmonico dai muscoli, col passare del tempo creano altri adattamenti a distanza, che si fissano progressivamente fino a che il corpo perde le sue capacità di adattamento, rischiando così di bloccarsi in posizione anomala causando una "sublussazione", cioè lo spostamento di un osso dalla sua sede abituale. Di conseguenza i dischi intervertebrali (ammortizzatori) vengono compressi e possono anche occupare parzialmente il canale spinale, dove trovano collocazione le terminazioni nervose. Proprio da qui parte il dolore,



che può manifestarsi anche in sedi molto distanti rispetto al distretto vertebrale compromesso. Alla sensazione dolorosa può aggiungersi un'ulteriore contrazione dei muscoli, detta 'difesa muscolare', che serve a limitare i danni e a proteggerci dai movimenti anche più banali che potrebbero aggravare lo spasmo.

Il risultato è quindi un circolo vizioso tra sublussazione, dolore e spasmo muscolare, che non solo fa sì che il disturbo rimanga, ma che contribuisce anche a peggiorarlo.

In qualità di docente del Master Universitario di Posturologia e Biomeccanica presso l'Università di Palermo e di Chiropratico, prima di avviarsi a qualsiasi forma di trattamento consiglieri di "ricostruire" la storia della vostra colonna vertebrale, prendere in considerazione non solo i traumi più comuni a carico della schiena (causati ad esempio da sforzi eccessivi, colpi, cadute ecc.) ma anche eventuali lesioni a distretti del corpo che apparentemente nulla hanno a che vedere con la colonna (piedi, caviglie, ginoc-



INFORMAZIONE SANITARIA

chia, anche, spalle, braccia), nonché cicatrici, spaventi e traumi da parto. Insomma, tutto quello che può aver contribuito, di per sé o in combinazione con altri eventi, a far perdere l'equilibrio muscolo-tendineo e articolare dell'intero corpo, colonna vertebrale compresa. Il trattamento sarà quindi mirato a riposizionare in modo corretto le vertebre, senza dimenticare però di intervenire anche sui distretti corporei responsabili dello squilibrio riscontrato.

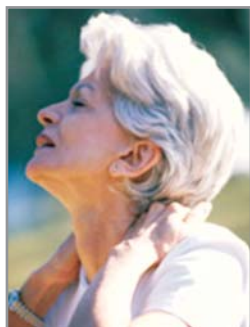
Presso il mio studio, alcune persone mi fanno delle osservazioni sul dolore cervicale, la classica osservazione è la seguente: "ho preso un colpo d'aria e mi è venuto il **torcicollo**", spesso non è così, come non lo è per il raffreddore. In entrambi i casi l'aria fredda può favorire l'insorgere del disturbo: nel caso del raffreddore, causato da un virus, abbassa le difese immunitarie, mentre nel caso del torcicollo il colpo d'aria raffredda bruscamente i tessuti muscolari del collo e riduce la loro capacità di reazione: i muscoli allora non riescono più a rispondere efficacemente ai movimenti che vengono loro richiesti durante la giornata, e più facilmente rischiano una **contrattura**.

A volte all'origine della contrattura ci può essere un'infiammazione, altre volte un problema dell'articolazione come accade in conseguenza di un trauma, in altri casi ancora ci può essere una vera e propria patologia come l'ernia del disco a livello cervicale. Altra domanda: "è meglio utilizzare la sciarpa di lana o ghiaccio contro il torcicollo?" Quando ci si ritrova con un **torcicollo improvviso**, l'indicazione da seguire è semplice:

fidarsi dei propri sintomi. La risposta alle cure immediate, infatti, varia da individuo ad individuo e dipende dall'origine del disturbo.

La maggior parte delle persone prova sollievo se tiene il collo al **caldo** perché il dolore legato a una contrattura del muscolo viene in questo modo alleviato; al contrario chi soffre per un'infiammazione dovrebbe **raffreddare** la parte dolorante. Una volta scoperto quale rimedio dà sollievo, questo può essere utilizzato ogni volta poiché il torcicollo, nella stessa persona, tende a ricorrere per le medesime cause.

Altrettanto importante è cercare di **muovere la testa** anche se l'istinto suggerirebbe di restare immobili: stare fermi riduce il dolore nell'immediato ma a lungo andare irrigidisce la



muscolatura e lo aumenta. Sarebbe bene quindi, a intervalli di circa un'ora, fare movimenti con la testa in tutte le direzioni senza forzare.

Anche quando si va a dormire

bisogna fidarsi delle proprie sensazioni, cercando la posizione più comoda e utilizzando un **cuscino** accogliente, che riempia gli incavi del corpo senza tenere la testa sollevata in una posizione innaturale.

Il massaggio o la manipolazione invece, contrariamente a quanto si crede, sono rimedi che



vanno utilizzati con cautela perché non è detto che rilassare il muscolo sia sempre la cosa giusta da fare. In caso di un trauma con conseguente colpo di frusta, per esempio, la contrazione è un meccanismo di difesa che protegge le articolazioni sottostanti nel momento in cui non sono pronte per compiere i movimenti che vengono loro richiesti, per questo è di vitale importanza affidarsi a dei **veri professionisti**. Diffidate sempre delle persone che lavorano a titolo gratuito o **che non hanno le competenze idonee**, chiedete sempre i loro titoli di studio, il numero di matricola universitario. Personalmente non ho mai visto un chirurgo o un dentista operare gratuitamente, un avvocato che porta avanti delle cause senza la parcella, tanto meno un notaio redigere un atto senza applicare l'onorario. Purtroppo nel mondo selvaggio della posturologia e della riabilitazione capita di tutto, la vostra vita, il vostro benessere dipende da voi.

info@studiokinesisragusa.it