

DOLORI ALLA CERVICALE: IL RIMEDIO OSTEOPATICO

UN POSSIBILE RIMEDIO CONTRO LA CERVICALGIA

La cervicalgia consiste nell'insieme di dolori che partono dal rachide cervicale.

Il rachide cervicale è il primo tratto della colonna vertebrale, composto da 7 vertebre provviste di un foro orientato. L'insieme dei fori di tutta la colonna vertebrale forma un canale dove risiede il midollo spinale. La prima vertebra cervicale è l'Atlante, vertebra fondamentale che collega la testa alla colonna vertebrale, quindi al resto del corpo.

“Avere la cervicale” è una espressione comune con cui si descrivono, volgarmente, i dolori alla cervicale. La cervicalgia è un problema molto comune con cui tantissime persone convivono per lungo tempo. La cervicalgia è spesso associata a disturbi come la nausea, il mal di testa, il reflusso gastro-esofageo, i disturbi del sonno. Si può considerare a tutti gli effetti una malattia che interessa tutto l'organismo. Nel più classico dei casi si tratta di un dolore che dal collo si espande coinvolgendo spalle e braccia.

Le cause più comuni che provocano l'insorgenza della cervicalgia sono:

- contratture muscolari, colpi di freddo;
- postura scorretta e cattive abitudini;
- vita sedentaria, scarso movimento e sport;
- ernia cervicale;
- artrosi cervicale;
- traumi sportivi o incidenti;
- colpo di frusta;
- complicazioni da cifosi o lordosi;
- stress e ansia.

OSTEOPATA



Si possono distinguere la cervicalgia tipica, quella cervico-brachiale (che interessa gli arti superiori), quella cervico-cefalica (che interessa la testa e l'apparato digerente).

Non è da trascurare inoltre, che la cervicale è sede e passaggio di ghiandole importantissime come la tiroide, nervi fondamentali del sistema neurovegetativo (nervo vago) e vene principali del sistema emodinamico, come le giugulari.

La manifestazione della cervicalgia è molto concreta: si palesa con il classico torcicollo, ovvero l'immobilità totale o parziale del collo, difficoltà a prendere sonno, mal di testa, intorpidimento degli arti, formicolio, sensazione di debolezza diffusa, sensazione di dolore e tensione sui lati del collo, vertigini. La cervicalgia compromette la qualità della vita, può essere pesantemente invalidante nella quotidianità.

La cura più comune passa dalla somministrazione di antidolorifici che curano i sintomi della cervicalgia ma non indagano sulle cause con l'obiettivo di risolvere quelle.

L'osteopatia, con il suo approccio olistico, considera ogni persona, ogni caso, ogni disturbo come singolo, unico e da trattare secondo metodi palpatori adeguati e studiati ad hoc. Dopo una fase di anamnesi (in cui l'osteopata può controllare anche eventuali referti o esaminare raggi, tac), e dopo un colloquio conoscitivo col paziente, saprà individuare le aree da trattare applicando le proprie conoscenze di osteopatia cranio-sacrale, viscerale, somato-emotiva.

Nella maggioranza dei casi, l'osteopatia contro i dolori alla cervicale, va a curare, con altissima probabilità di successo:

- disfunzioni della colonna vertebrale: problemi legati al rachide cervicale ed alla colonna vertebrale che possono partire addirittura dai piedi (considerando la capacità del tratto cervicale di adattarsi alle modificazioni delle altre strutture ossee);
- disfunzioni cranio sacrali: problemi di alterazione del sistema cranio sacrale, tenendo presente che le prime vertebre cervicali offrono comunicazione tra testa e corpo e inserzione alla meninge esterna;
- disfunzioni viscerali: problemi legati agli organi, considerando che le ultime tre vertebre cervicali offrono intersezione con i legamenti pericardici che sorreggono il cuore e il diaframma (organo fondamentale per la respirazione e la corretta postura).

Tuttavia, la maggioranza delle cervicalgie consiste in un'alterazione non grave dei muscoli, delle articolazioni, dei legamenti e dei dischi cervicali; problematiche da non sottovalutare e da trattare con i dovuti metodi.

Il problema può essere il lavoro

Il collo e il dolore alla spalla spesso vanno insieme, il che non è sorprendente dato che condividono molti muscoli. I nervi che arrivano dal collo servono anche i muscoli della spalla e possono farli sentire contratti e dolorosi se il nervo si sta irritando.

La forma del collo è anche direttamente influenzata dalla nostra postura e dal modo in cui le nostre spalle "siedono" o si flettono in relazione al resto del nostro corpo. Questo è uno dei motivi per cui impostare correttamente la stazione di lavoro è molto importante se passi molto tempo al computer.

Una cattiva postura, soprattutto un'ora dopo l'altra alla scrivania, è una delle cause principali dei dolori al collo e alle spalle perché questi sono sovraccarichi di lavoro e irritati dalla circolazione inadeguata nei tessuti. Ciò porta alla debolezza dei muscoli, che peggiora solo il problema. Lo stress influenza comunemente anche il dolore in queste aree.

Rimarrai sorpreso da quanto puoi sentirti meglio dopo solo alcuni trattamenti e prendendo in considerazione alcuni consigli di buon senso sulle abitudini di lavoro e sulla cura di sé. È probabile che sia molto importante, almeno tanto importante quanto il

trattamento stesso dato che trascorrerai molto più tempo al lavoro che nella clinica del tuo osteopata.

5 ottimi suggerimenti per i problemi con la cervicalgia

- Assicurati di avere un cuscino adeguato e che non stai dormendo in posizioni scomode. Più facile a dirsi che a farsi. Di solito quelli che si svegliano con il collo dolorante o tormentato si ritrovano a dormire in posizioni scomode come metà sul ventre e sul fianco. Un buon cuscino di supporto può aiutare a sostenere il collo. Questi cuscini hanno in genere un lato alto e uno basso per aiutare a sistemare le spalle o la schiena durante il sonno.
- Evita posizioni di guida scomode. Molti di noi guidano la macchina senza un solo pensiero sulla postura e l'ergonomia. Spesso condividiamo la macchina anche con i nostri partner quindi assicurati di impostare l'auto in base alle proprie esigenze ed evitare posizioni scomode.
- Evitare posture di seduta sbagliate al lavoro. Molti di noi trascorrono 8-10 ore seduti alla scrivania al giorno. Spesso fissiamo a lungo un computer o abbiamo bisogno di leggere e scrivere. Assicurati di aver valutato la tua stazione di lavoro per assicurarti di evitare possibili strappi del collo e distorsioni.
- Prova ad allungare i muscoli del collo e mantenere attivo il resto del tuo corpo. Molti di noi che siedono per tutta la giornata spesso soffrono di rigidità alla schiena. Di conseguenza, la postura del collo è influenzata e anche la funzione dell'arto superiore ne è influenzata.
- Vedi il tuo Osteopata, Fisioterapista o Medico Generale se il tuo dolore al collo sta peggiorando o se soffri di sintomi neurologici. I sintomi neurologici possono includere: spilli e aghi, acuti dolori, intorpidimento e debolezza.

OSTEOPATA SURA
D.O. GIACOMO PAONE