



Iperflessione

Ipertensione

## IL COLPO DI FRUSTA IN OSTEOPATIA COME RISOLVERE IL TRAUMA

Con il termine **colpo di frusta** si indica un evento traumatico interessante il **rachide cervicale**.

Il colpo di frusta è comunemente una conseguenza tipica del tamponamento automobilistico.

Infatti, il colpo di frusta descrive l'effetto di un corpo frenato o accelerato molto bruscamente, di colpo. Per esempio, nel caso del tamponamento automobilistico sedile e conducente subiscono una forte accelerazione che li sbatte in avanti. Si generano così un fenomeno di **ipertensione** e uno di **iperflessione** in relazione al tipo di impatto. Questi fenomeni sono conosciuti col nome di colpo di frusta o whiplash.

I **sintomi** legati al colpo di frusta, oltre al pesante dolore cervicale, sono: indolenzimento degli arti, mal di testa, dolori alle spalle, alle braccia, vertigini, formicolio, nausea, vomito, dolori al petto, danneggiamento dei muscoli oculari, sbalzi di pressione, malfunzionamento dell'articolazione temporo-mandibolare. Il colpo di frusta può avere ripercussione sulla salute delle vertebre e dei muscoli sub occipitali.

# Disturbi associati al colpo di frusta (colpo di frusta)

I disordini associati al colpo di frusta rappresentano una serie di lesioni al collo causate da un'improvvisa distorsione del collo.

Il colpo di frusta è comunemente associato a incidenti automobilistici, di solito quando il veicolo è stato colpito nella parte posteriore; tuttavia, la lesione può essere subita in molti altri modi, comprese le cadute.

Quattro gradi di disturbo associato al colpo di frusta sono stati definiti sui disturbi associati al colpo di frusta (WAD):

- **Grado 0:** non si notano dolore al collo, rigidità o segni fisici
- **Grado 1:** solo dolore al collo, rigidità o tenerezza, ma il medico esaminatore non rileva alcun segno fisico.
- **Grado 2:** i reclami del collo e il medico esaminatore riscontrano una diminuzione della gamma di movimento e della tenerezza dei punti nel collo.
- **Grado 3:** disturbi al collo più segni neurologici come diminuzione dei riflessi tendinei profondi, debolezza e deficit sensoriali.
- **Grado 4:** reclami del collo e frattura o lussazione o lesione al midollo spinale.

## Cos'è il colpo di frusta al collo?

Un colpo di frusta si verifica quando la testa viene improvvisamente fatta scattare avanti e indietro con un movimento simile a una frusta. Ciò può causare un certo allungamento dei muscoli del collo e dei legamenti più del normale (una distorsione). La causa comune è quando sei in una macchina che viene colpita da dietro da un'altra macchina. Anche essere in una macchina colpita dal lato o dal fronte può anche causare distorsioni da colpo di frusta...

## Quali sono i sintomi di una distorsione al collo da colpo di frusta?

Dolore e rigidità al collo. Potrebbero essere necessarie diverse ore dopo la lesione per la comparsa dei sintomi. Il dolore e la rigidità spesso peggiorano il giorno dopo un infortunio. In circa la metà dei casi, il dolore si sviluppa prima il giorno dopo l'infortunio. Ciò può essere dovuto al fatto che l'infiammazione o e i lividi attorno a un muscolo slogato può richiedere un po' di tempo per accumularsi.

Girare o piegare il collo può essere difficile.

Potresti anche provare dolore o rigidità alle spalle o alle braccia.

Vertigini, mal di testa, visione offuscata o dolore alla deglutizione possono verificarsi per un breve periodo, ma presto vanno via. Dillo a un medico se qualcuno di questi sintomi persistono.

Alcune persone diventano irritabili per alcuni giorni e trovano difficile concentrarsi.

## **Qual è la prospettiva (prognosi) dopo una distorsione al collo da colpo di frusta?**

Le prospettive sono buone nella maggior parte dei casi. Nella maggior parte dei casi, i sintomi iniziano a migliorare dopo alcuni giorni. In circa 6 casi su 10, i sintomi sono molto migliori o scomparsi entro 1-4 settimane. Tuttavia, non è insolito impiegare alcuni mesi affinché i sintomi vadano completamente. In circa 1 caso su 4 c'è ancora dolore o rigidità dopo sei mesi. In un piccolo numero di casi, una certa rigidità o dolore possono andare e venire a lungo dopo l'infortunio.

## **Quali sono i trattamenti per una distorsione al collo da colpo di frusta?**

Esercita il collo e resta attivo.

Cerca di mantenere il tuo collo in movimento il più normalmente possibile. All'inizio il dolore può essere cattivo e potrebbe essere necessario riposare il collo per un giorno o due. Tuttavia, esercita delicatamente il collo non appena possibile.

Non dovresti lasciarlo 'irrigidire'. A poco a poco provare ad aumentare la gamma dei movimenti del collo. Ogni poche ore muovere delicatamente il collo in ogni direzione. Fatelo più volte al giorno. Per quanto possibile, continua con le normali attività.

**In passato, alcune persone hanno indossato un collare per lunghi periodi** dopo una distorsione da colpo di frusta e sono stati riluttanti a muovere il collo. Gli studi hanno dimostrato che è più probabile che tu esegua un recupero più veloce se fai regolari esercizi al collo e tieni il collo attivo piuttosto che appoggiarlo per lunghi periodi in un colletto.

# Qualche altro consiglio che viene comunemente fornito include:

- Una buona postura può aiutare. Metti le spalle leggermente indietro e cammina 'come un modello'. Cerca di non chinarti quando ti siedi alla scrivania. Siediti.
- Un solido cuscino di sostegno sembra aiutare alcune persone durante il sonno.
- Per guidare in sicurezza devi essere in grado di girare la testa velocemente. È meglio non guidare fino a quando non si sia risolto un brutto dolore o rigidità.
- Il trattamento può variare e si dovrebbe tornare a vedere un medico: se il dolore peggiora, se il dolore persiste oltre le 4-6 settimane, se si manifestano intorpidimento, debolezza o spilli e aghi in un braccio o in una mano.

In osteopatia gli effetti traumatici causanti un colpo di frusta sono presi in considerazione su tutte le parti del colpo, non solo sul collo. Infatti quando la testa è scossa violentemente, come nel caso di incidente stradale, anche il corpo subisce le forze di accelerazione e decelerazione rapida provocate dall'incidente e dalla cintura di sicurezza. Quindi l'evento coinvolge tutta la persona, organi interni e sfera emotiva compresi.

Frequentemente il fegato risente del colpo di frusta, in quanto organo molto grande. Può subire danni alla sua mobilità e motilità. Anche il diaframma può risentire del colpo di frusta poiché collegato anatomicamente al fegato e a diretto contatto con la cintura.

Attraverso le sue competenze diagnostiche e palpatorie, l'**osteopata** può individuare l'origine dei disturbi da colpo di frusta, risolvere il trauma conoscendo prima la soggettività del paziente e studiando per lui il miglior percorso di recupero della salute del rachide cervicale, della sua naturale curvatura lordotica, convessa anteriormente e delle curve fisiologiche della colonna vertebrale che determinano, peraltro la corretta postura. L'osteopata non mancherà di suggerire posizioni corrette da assumere durante il lavoro, lo studio, il sonno e placare eventuali stati di ansia o stress, determinanti solo ulteriori complicazioni.