

HILTERAPIA® valido trattamento contro la cervicalgia



testo a cura del
Dottor Alessandro **Valent**
Specialista in Fisiatria

Ne soffrono mediamente il 10% degli italiani, anche se con l'arrivo della bella stagione le percentuali tendono a diminuire: il rilassamento sotto l'ombrellone, infatti, è più benefico dello stress da scrivania! Il Dottor Alessandro Valent ne analizza le cause e suggerisce i trattamenti più adeguati.

La maggior parte dei nostri connazionali ha sofferto almeno una volta nella vita di dolore cervicale, tanto che la patologia si è guadagnata sul campo la medaglia d'argento tra le principali cause di astensione dal

lavoro, con conseguenti implicazioni sociali ed economiche rilevanti. Il disagio legato alla cervicalgia non riguarda però solo gli impedimenti che ne conseguono, ma anche le implicazioni dolorose che ne derivano.

LE CAUSE: DALL'ERNIA AL COLPO DELLA FRUSTA, UN DOLORE PER MILLE ORIGINI

Colpo di frusta cervicale, artrosi, ernia discale, sindromi miofasciali, cause riflesse ed errata postura: sono questi gli elementi scatenanti del dolore cervicale che raggiunge il top nel periodo autunno-inverno ma che si può manifestare frequentemente anche in primavera-estate, complici aria condizionata, capelli bagnati e sbalzi di temperatura, soprattutto se i muscoli sono già sofferenti per le posizioni scorrette assunte in ufficio come nell'attività sportiva. Ogni causa scatenante si contraddistingue però per connotati specifici. Nella cervicalgia da "colpo di frusta", ad esempio, si verifica una distorsione post-traumatica del rachide cervicale in iperestensione o in iperflessione. Nella maggioranza dei casi queste alterazioni sono riscontrate nell'ambito del segmento compreso tra la vertebra C3 e C7 e la loro gravità è condizionata dalla posizione del capo al momento della collisione e dalla preesistenza di lesioni degenerative. Capitolo a parte lo meritano poi i processi degenerativi vertebrali - artrosi e discopatia - facilmente diagnosticabili mediante una semplice radiografia e l'ernia del

disco cervicale, meno frequente di quella lombare. A facilitarne l'identificazione contribuiscono i sintomi come il dolore cervicale irradiato alle spalle e agli arti superiori (uno o entrambi) accompagnato da formicolio ed alterazioni della sensibilità.

Per una corretta diagnosi si deve ricorrere ad un esame clinico, coadiuvato dall'elettromiografia e dalla risonanza magnetica. Anche le sindromi miofasciali sono tra le cause di dolore cervicale, tipicamente non irradiato alle braccia.

La loro insorgenza è legata alla conformazione dei muscoli del collo, la maggioranza dei quali non termina con veri tendini ma con formazioni miofasciali che si inseriscono sulle ossa. Se quest'ultime vengono sottoposte ad una trazione eccessiva, come accade per esempio nello sforzo di mantenimento di una posizione scorretta, l'area d'inserzione diventa sede di dolore spontaneo.

Da non tralasciare tra le motivazioni di insorgenza della patologia sono, infine, le cervicalgie riflesse e le errate posture.

Nelle cervicalgie riflesse il dolore può essere legato alla presenza di affezioni di altri apparati o articolazioni come la temporo-mandibolare (ATM), lo stretto toracico, il cingolo scapolare e l'apparato vestibolare. In tutte queste forme predomina l'obiettività dell'apparato interessato, evi-



denziabile con una attenta visita clinica. Per quanto riguarda l'articolazione temporo-mandibolare, in particolare, la cervicalgia coesiste frequentemente e, talvolta, rappresenta anche il primo segno di una disfunzione della mandibola. Riguardo alle correlazioni tra rachide cervicale e cingolo scapolare, invece, non bisogna mai scordare che ogni sindrome dolorosa della spalla provoca un'anomala sollecitazione in trazione del rachide cervica-

le per mezzo dei muscoli trapezio superiore e di quelli scaleni.

Mai sottovalutare, per concludere, le errate posture, che spesso sono concausa della cervicalgia, particolarmente insidiose perché influenzate da diversi fattori: reattività psicoaffettiva ed emozionale del soggetto, abitudini di vita e tensione sia emotiva che fisica, che colpisce più spesso il collo che qualsiasi altro distretto somatico.

TRATTAMENTO: RIPOSO, FARMACI E TERAPIA STRUMENTALE

Se il dolore cervicale è acuto il trattamento da seguire è antalgico e decontratturante. Indicati sono il riposo associato alla terapia farmacologica (analgesici, anti-infiammatori e miorilassanti). Importante è anche un corretto allineamento posturale che si può ottenere con un collare o con un semplice cuscino basso. Vantaggiosa in questa fase è, inoltre, l'impostazione di un trattamento strumentale a scopo antalgico e decontratturante. **Hilterapia®**, nello specifico, grazie ai suoi benefici effetti analgesico, decontratturante ed anti-infiammatorio, è in grado di diminuire in maniera significativa la sintomatologia dolorosa e migliorare la funzionalità del collo. Questa terapia si rivela anche utile nelle cefalee muscolo-tensive, riducendo il mal di testa sia di intensità che di frequenza. Ottenuta una riduzione della sintomatologia dolorosa, gli obiettivi che il trattamento deve porsi sono il recupero dell'articolari, il rinforzo e il riassetto posturale.

In fase di guarigione, invece, grazie alla maggiore disponibilità fisica e psichica del paziente all'atto rieducativo, il trattamento deve mirare all'automatizzazione della postura corretta e alla prevenzione delle recidive. Per evitarle, sarebbe bene che il paziente si attenesse anche ad alcune norme igieniche per ridurre le sollecitazioni sul rachide: dormire con un cuscino di altezza media, mantenere una corretta postura da seduti e durante la lettura non sostenere il capo con la mano, porre la televisione all'altezza degli occhi, sistemare lo specchietto retrovisore dell'auto in maniera da non costringere il collo in lordosi e non posizionare il poggiatesta troppo in alto e in avanti.

Qualche scrupolo deve essere tenuto durante le attività lavorative: alternare la postura assunta è un dictact se la propria attività richiede un impegno statico costante del rachide cervicale.

facebook

Seguici su Facebook, c'è Hilterapia®!

Lo sapevi che Hilterapia® ha la pagina ufficiale su Facebook? Collegati e fai clic su "Mi piace": potrai condividere con professionisti ed esperti informazioni, approfondimenti, eventi e curiosità, sulla Hilterapia®. Ti aspettiamo!

Hilterapia
Lunedì

LE BALLERINE DELL'ACADEMIE DE DANSE CLASSIQUE PRINCESSE GRACE DI MONTECARLO E HILTERAPIA: DI NUOVO SULLE "PUNTE".

[http://www.asalaser.com/it/news/sulle-"punte"-con-hilterapia](http://www.asalaser.com/it/news/sulle-)



DOMANDE FREQUENTI:
L'EFFETTO CURATIVO DELLA HILTERAPIA DURA NEL TEMPO?

L'obiettivo della Hilterapia® è quello di risolvere il problema agendo sulle cause e non soltanto sulla sintomatologia dolorosa. Ciò significa che, mentre i primi migl...Visualizza altro

