

COLLO: GLI ESERCIZI PER ALLEVIARE IL DOLORE

A cura dell'Unità Operativa di Riabilitazione e Recupero funzionale

La cervicalgia

Un gran numero di persone lamenta dolori al collo (cervicalgia). Gran parte di queste sofferenze sono causate da posizioni scorrette durante il lavoro, nel sonno, alla guida, o sono conseguenza di incidenti che hanno alterato la delicata struttura della colonna vertebrale. La cervicalgia non deve essere sottovalutata e quando se ne è afflitti è opportuno rivolgersi al medico per escludere la presenza di patologie di maggiore gravità.

La colonna vertebrale

La colonna vertebrale, o rachide, è la struttura scheletrica del tronco e sostiene l'organismo. Si tratta di un complesso di segmenti ossei sovrapposti, le vertebre, che hanno caratteristiche diverse a seconda del tratto di colonna cui appartengono. Una funzione molto importante del rachide è di proteggere il midollo spinale che passa in un canale delimitato dal susseguirsi di anelli ossei presenti nelle vertebre. Nell'uomo si contano solitamente 33 vertebre. Il tratto cervicale è in rapporto con il cranio e comprende 7 vertebre; quello toracico è costituito da 12 segmenti che si caratterizzano per essere articolati con le coste; la sezione lombare si estende per 5 vertebre; il tratto sacrale deriva dalla fusione di 5 segmenti; infine il coccige comprende di regola quattro abbozzi vertebrali. Tra una vertebra e l'altra ci sono dischi cartilaginei che, funzionando da ammortizzatori, permettono lo slittamento di un segmento sull'altro. Nel complesso la colonna vertebrale umana è dotata di buone caratteristiche di flessibilità. Infatti, la possibilità di orientare la testa, di piegare il corpo in avanti, di estenderlo all'indietro, di fletterlo lateralmente e di ruotarlo è dovuto alla sua elasticità. Le parti più sollecitate e più mobili sono la cervicale e la lombare.

Il collo

Nello spazio limitato del collo, si trovano a stretto contatto numerosi organi e strutture. Lo attraversano, infatti, fondamentali vasi sanguigni ed elementi del sistema nervoso, come l'arteria carotide comune, la vena giugulare, il nervo vago, numerosi muscoli, il primo tratto degli apparati respiratorio e digerente ed è sede della tiroide e delle paratiroidi. Le prime due vertebre cervicali hanno particolarità anatomiche che permettono alla testa una grande mobilità. Il collo ha possibilità di escursione molto estese e rappresenta uno dei complessi articolari più delicati del corpo. In caso di dolore, provocato in particolare da difetti nella postura, da stress, da scarsa forma fisica, cioè di accertata natura "benigna", esistono opportuni esercizi che ne diminuiscono l'entità.

Consigli e prevenzione

- Non sottovalutare il dolore cervicale e consultare il medico di fiducia.
- Prestare attenzione alle variazioni di dolore e alla sua irradiazione verso il dorso e gli arti superiori.
- Evitare di sottoporsi a trattamenti improvvisati da parte di persone non qualificate professionalmente.
- Evitare di mantenere a lungo posizioni scorrette (sul lavoro, in automobile, quando ci si riposa).
- Esercitarsi almeno 10 minuti al giorno

10 esercizi per alleviare il dolore

1. retrazione della testa



- 1- In posizione seduta, mantenendo lo sguardo sempre orizzontale, si porta la testa all'indietro in maniera da stirare i muscoli posteriori del collo.

2. retrazione con pressione



- 2- All'esercizio di prima aggiungere una pressione della mano sul mento.

3. rotazione



- 3- Partendo dalla posizione di arrivo della posizione di arrivo dell'esercizio 1, fare girare la testa prima da una parte poi dall'altra.

4. rotazione con pressione



- 4- Come l'esercizio 3, ma esercitando una pressione con una mano sul mento e una sulla nuca nel senso della rotazione.

5. inclinazione laterale



- 5- Sempre partendo dalla posizione d'arrivo dell'esercizio 1, cercare di avvicinare l'orecchio alla spalla dello stesso lato, prima da una parte e poi dall'altra.

6. estensione



- 6- Eseguire l'esercizio di retrazione e quindi fare cadere lentamente la testa all'indietro.

7. estensione con rotazione



- 7- Come l'esercizio 6, dopo aver raggiunto il massimo dell'estensione eseguire piccoli movimenti a destra e sinistra.

8. protusione



- 8- Portare la testa in avanti, mantenendo sempre lo sguardo in orizzontale.

9. protusione con flessione



- 9- Eseguire l'esercizio 8 e in massima protrusione fare flettere la testa in maniera di guardare il pavimento.

10. protusione, flessione con pressione



- 10- Come l'esercizio 9, afferrare con le mani la nuca ed effettuare una trazione verso il basso.