

FISIATRA

Che male al COLLO!

UNA POSTURA SBAGLIATA, UN TRAUMA, L'ARIA FREDDA ED ECCO CHE I MUSCOLI CERVICALI SI CONTRAGGONO PROVOCANDO DOLORE. TANTE LE CURE POSSIBILI



S.O.S. COLPI D'ARIA

«Per scatenare il torcicollo, un doloroso blocco ai muscoli locali che può impedire anche i più semplici movimenti della testa, a volte è sufficiente guidare a lungo con il finestrino aperto, stare con il collo scoperto sotto il flusso dell'aria condizionata, uscire da casa con i capelli ancora bagnati o compiere uno sforzo eccessivo», spiega Dario Apuzzo. - Per sciogliere le contratture e calmare il dolore si possono assumere antidolorifici e miorilassanti o applicare calore, per aiutare i muscoli a rilassarsi».

Ne soffre un italiano su otto. E spesso, tra crisi acute e periodi di remissione, può durare per anni. «La principale origine del dolore al collo è una tensione dei muscoli che circondano le vertebre e sostengono nuca e testa», spiega Dario Apuzzo, medico fisiatra a Roma e Milano e professore a contratto presso la Scuola di specializzazione in medicina fisica e riabilitazione dell'Università Sapienza di Roma. - A provocarla può essere un'errata postura, come quella che tende ad assumere chi usa per molte ore il computer, oppure un cuscino troppo alto, basso o rigido per dormire. In questi casi per liberarsi dalla sofferenza basta in genere correggere la cattiva abitudine che la scatena». I muscoli del collo, però, possono essere tesi e dolenti anche a causa di una continua tensione psichica, problema che affligge, per esempio, chi è molto apprensivo. Eliminare il dolore non è mai semplice: a causa della tensione muscolare si sente male e di conseguenza si contraggono ancora di più i muscoli. Si può cercare di spezzare il circolo vizioso con massaggi, ginnastiche posturali, yoga, laser, tecar e correnti antalgiche. Nelle crisi dolorose acute, però, può essere necessario assumere antidolorifici e miorilassanti.

ATTENTI ALLE CONSEGUENZE

Quando le eccessive tensioni muscolari sono presenti per lungo tempo possono finire con lo schiacciare i dischi intervertebrali e deformare le vertebre, dando luogo ad artrosi. «Altre conseguenze possono essere le patologie discali», dice Apuzzo. - Queste vanno da una disidratazione del disco, il cuscinetto che si trova tra una vertebra e l'altra e consente di assor-

birne le forze, fino a un inizio di sporgenza discale, che può passare attraverso vari gradi. In caso di sospetta discopatia è necessaria una risonanza magnetica per valutare la situazione. La cura più efficace per queste patologie è l'ossigeno-ozonoterapia, vale a dire iniezioni di una miscela di ossigeno e ozono eseguite con varie tecniche. È un metodo che combatte l'infiammazione ed è utile anche per altri problemi legati alla cervicale. Spesso è consigliabile associare anche un trattamento fisioterapico che può consistere in una rieducazione posturale, in una risoluzione delle contratture a livello del trapezio e dei muscoli cervico-nucali e soprattutto in una mobilizzazione della colonna cervicale mediante manovre eseguite da un fisioterapista. Possono essere utili anche gli ultrasuoni abbinati ad applicazioni fredde».

SE LA CAUSA È UN TRAUMA

Anche tamponamenti in auto, colpi di frusta e brutte cadute possono provocare traumi alle strutture del collo. «Il colpo di frusta può provocare iperflessione o iperestensione del collo, ma i traumi peggiori sono quelli laterali, perché portano a una lateroflessione in grado di provocare danni seri», dice Apuzzo. - In questi casi l'unica cura è il riposo, con l'utilizzo di un collare per un periodo più o meno lungo, cui si possono associare interventi di fisioterapia per cercare di recuperare il movimento articolare ed evitare ricadute o aggravamenti, come vertigini o acufeni. Per alleviare i sintomi si possono assumere farmaci, ma non dimentichiamo che il problema delle cervicalgie è quasi esclusivamente di pertinenza del fisiatra».

Emilio De Paoli