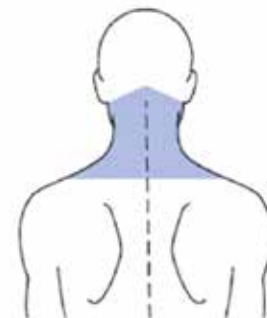


Novità nella cura dei problemi cervicali cronici



Come il mondo della riabilitazione e della terapia si sta evolvendo

Agli attenti lettori di *Vivere la Montagna* abbiamo dedicato in questo numero una tematica in pieno sviluppo: la cura dei problemi alla zona cervicale.

A CURA DI ALBERTO BENIGNA E ROBERTO SABATINI, FISIOTERAPISTI

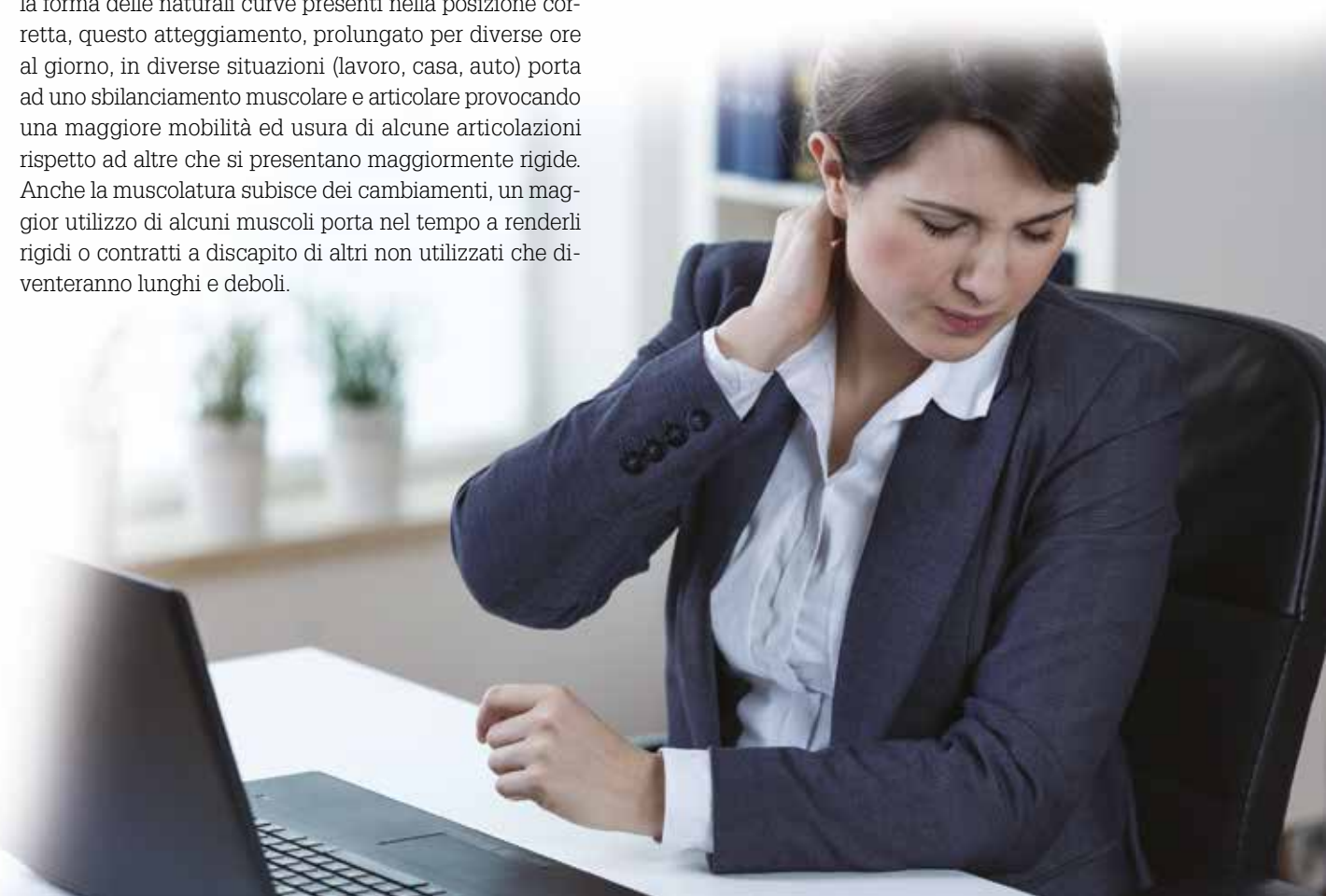


Introduzione

La posizione seduta non è così naturale come sembra, o per lo meno non è naturale per l'uomo restare seduto tante ore al giorno. Il nostro corpo è fatto e progettato per muoversi! Nella nostra storia ancestrale il corpo serviva per la caccia, mentre la posizione seduta serviva solo per un riposo momentaneo, ma non veniva mantenuta per ore ed ore come facciamo oggi. La posizione seduta è un problema fondamentale perché "l'homo erectus" non si è ancora trasformato "nell'homo sedutus". Da seduti tendiamo a perdere la posizione naturale della nostra schiena andando ad accentuare o diminuire la forma delle naturali curve presenti nella posizione corretta, questo atteggiamento, prolungato per diverse ore al giorno, in diverse situazioni (lavoro, casa, auto) porta ad uno sbilanciamento muscolare e articolare provocando una maggiore mobilità ed usura di alcune articolazioni rispetto ad altre che si presentano maggiormente rigide. Anche la muscolatura subisce dei cambiamenti, un maggior utilizzo di alcuni muscoli porta nel tempo a renderli rigidi o contratti a discapito di altri non utilizzati che diventeranno lunghi e deboli.

COS'È LA CERVICALGIA CRONICA?

La cervicalgia cronica è un disturbo muscolo scheletrico molto frequente e costituisce un'importante fonte di disabilità. È tra i disturbi più diffusi nella società occidentale industrializzata seconda solo alla lombalgia (dolore della zona bassa della schiena). La cervicalgia è caratterizzata da **dolore percepito nella zona compresa tra la nuca e le scapole/spalle, presente da più di tre mesi e con limitazione della funzionalità**. Il dolore cervicale può inoltre irradiare in diverse direzioni ed essere percepito alla testa e alla fronte, può colpire anche gli occhi provocando un senso di pesantezza, oppure nella parte bassa



del collo, della scapola e dell'arto superiore (spalla-braccio-mano). Il compito funzionale della colonna cervicale è quello di fornire una base e controllare i movimenti del capo rispetto al corpo e rispetto allo spazio circostante. Le informazioni che provengono dai sensori del collo sono fondamentali per controllare il movimento e funzionano ed interagiscono assieme agli organi della vista e dell'equilibrio. Le cause del dolore possono essere molteplici e comprendono disordini a carico di ossa, articolazioni, muscoli, legamenti. In assenza di traumi o problematiche specifiche non è però possibile individuare con certezza la sorgente del dolore e in questi casi si parla di cervicalgia aspecifica. La presenza di dolore protratto per un lungo periodo (come nel caso cronico) provoca poi tutta una serie di alterazioni nella capacità di controllo del movimento del collo. A livello del sistema nervoso centrale i neuroni che elaborano il dolore vanno in tilt e diventano troppo sensibili e alimentano un circolo vizioso che prolunga la presenza del dolore e va ad influenzare anche la capacità di coordinazione e stabilizzazione della muscolatura a livello cervicale. Alcuni muscoli localizzati negli strati profondi del collo diventano insufficienti e deboli a fronte di altri, come ad esempio i trapezi (muscoli che dalla nuca discendono fino alle spalle), che spesso diventano rigidi e contratti.

FATTORI DI RISCHIO

L'insorgenza è multifattoriale e comprende **fattori non modificabili** (età, sesso, familiarità, condizioni generali di salute e pregressi esiti traumatici) e **fattori modificabili** (posturali, fisici, comportamentali e psicosociali). È importante conoscere che esistono fattori e comportamenti che possono ritardare la risoluzione dei sintomi e favorire la cronicizzazione che sono l'età, la durata del sintomo prima di rivolgersi a consulto e cure sanitarie, il numero di ricadute, la presenza di altre patologie e le abitudini.

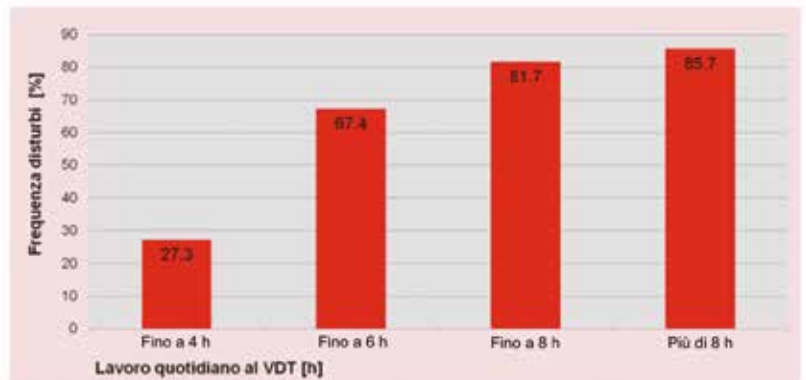
ERGONOMIA

La posizione scorretta di chi è seduto al PC è il nemico numero uno della nostra colonna vertebrale e di conseguenza del tratto cervicale, costretta a stare immobile in una posizione innaturale per ore ed ore. In particolare i notebook, i tablet o gli smartphone sono causa delle preoccupazioni maggiori in termini di ergonomia, dal momento che non consentono un'agevole regolazione di tastiera e di schermo, dato che questi due elementi sono inseparabili. Inoltre, molti utenti adoperano questi dispositivi tenendoli in grembo o adottando altre posizioni innaturali favorendo l'insorgenza di **VIZI POSTURALI**. Questa è purtroppo la caratteristica dei suddetti dispositivi: se lo schermo è a livello degli occhi, significa che i polsi sono rivolti verso l'alto e con il tempo possono manifestarsi patologie a carico di questa articolazione come ad esempio la sindrome del tunnel carpale. Se i polsi sono paralleli al piano significa che lo sguardo è rivolto verso il basso a



Lavoro al videoterminale in postazioni scorrette

Fonte: Wolfgang Aichelburg-Rumerskirch, Werner Peter Zapotoczky, Gesundheitsbericht Wien



spese del collo, determinando patologie a carico del tratto cervicale come cervicalgia muscolo tensiva, cervicobrachialgia, cervicodiscoartrosi, ernia discale cervicale, ecc.

Lavoro al videoterminale in postazioni scorrette

Il fattore durata del lavoro incide fortemente sulle problematiche cervicali. Il rischio di accusare disturbi lavorando in una postazione al videoterminale scorretta aumenta in modo significativo se l'orario di lavoro supera le 4 ore al giorno. I disturbi più frequenti associati al lavoro al videoterminale sono dovuti alla cattiva progettazione delle postazioni e all'uso inadeguato delle attrezzature di lavoro. Quasi sempre non occorre cambiare o acquistare nuove attrezzature per risolvere i problemi. Spesso basta informare e istruire meglio i dipendenti, ad esempio su come regolare l'altezza del sedile o del piano di lavoro. Infatti, lavorare per lungo tempo in una posizione scorretta che obbliga a tenere le spalle troppo sollevate o la schiena curva può provocare seri disturbi di salute. L'allestimento del posto di lavoro è proporzionale al tempo che vi si trascorre. Quanto più a lungo dura il lavoro al videoterminale, tanto più si devono soddisfare i requisiti ergonomici.

Breve vademecum con consigli utili

Il movimento è indispensabile per "produrre" le sostanze nutritive necessarie ai dischi intervertebrali. Perciò occorre evitare di restare seduti per lungo tempo nella stessa posizione se non vogliamo danneggiarli. Specialmente le persone giovani tendono a "stravaccarsi" davanti allo schermo. E spesso lo fanno anche per lungo tempo. Non avendo in genere sofferto di disturbi muscoloscheletrici, fanno fatica a capire che la loro posizione è tutt'altro che salutare. Una postura rilassata non è di per sé scorretta. A meno >

che diventi un'abitudine. La cosa migliore da fare è **muoversi regolarmente e alternare spesso la posizione seduta/in piedi**. Oggi le sedie per l'ufficio permettono di regolare lo schienale in modo da garantire una seduta dinamica e ridurre la pressione sui dischi intervertebrali. È importante regolare la resistenza dello schienale adattandola alla statura e al peso dell'utente. Se la sedia non è dotata di braccioli la si può usare di tanto in tanto per sedersi al contrario, cioè appoggiando il busto contro lo schienale. Questa posizione può essere molto rilassante a condizione che lo schienale non sia troppo largo in basso. Sedersi ogni tanto sul bordo anteriore del sedile fa bene, perché si raddrizza il bacino e quindi si attivano i muscoli addominali e dorsali. Investire nella propria postazione di lavoro non vuol dire sperperare denaro, bensì investire nella propria salute. L'importante è rivolgersi a persone e negozi specializzati.



il CENTRO

SALUTE E BENESSERE



TRATTAMENTO

Il trattamento della cervicaglia cronica è di **tipo multifattoriale**, quindi non possiamo darvi una soluzione che vale per tutti, ma ogni caso deve essere valutato individualmente. L'approccio conservativo non medicamentoso – quindi la strada non chirurgica – negli ultimi anni ha fatto enormi passi avanti. Innanzitutto un approccio specialistico è basato su un'attenta e precisa anamnesi, una valutazione fisica e abitudinaria del paziente. Quindi si passa all'applicazione

di tecniche manuali specifiche al caso e ad esercizi attivi di controllo e rieducazione – assolutamente inevitabili e di parecchia evidenza scientifica. È fondamentale **incidere su tutti gli aspetti della vita quotidiana** del paziente: dall'ergonomia sul posto di lavoro alle attività della vita quotidiana (ergonomia diurna) fino ad arrivare alle posizioni mantenute durante la notte (ergonomia notturna). Un buon piano di riabilitazione deve partire **dall'informare il paziente** sulla patologia e sulle strategie da adottare (ad esempio sulla corretta postura). Una terapia rivelatasi **molto efficace** all'interno del programma riabilitativo è rappresentata dall'utilizzo di un **caschetto con puntatore laser**. Con questo strumento innovativo è possibile far eseguire degli esercizi per la coordinazione tra occhio e capo, fondamentali per un recupero a lungo termine delle problematiche cervicali. Gli esercizi sono specifici in base alla problematica cervicale, ma sono tutti atti al recupero

Due CENTRI, un CONCETTO!

Dal 1° febbraio 2016 apriamo il nostro secondo centro a Locarno, in via Lavizzari 10A (zona Saleggi) sviluppato su una superficie di 500 m².

A Locarno come a Bellinzona offriamo una fisioterapia di alta qualità, una palestra moderna e professionale come pure consulenze nutrizionali mirate.

Maggiori informazioni su www.ilcentro.ch.

Per i lettori di **Vivere la Montagna** offriamo con questo numero una consulenza gratuita:

Riportando questo talloncino debitamente compilato potrete usufruire di una consulenza informativa di 20-30 minuti senza impegno. Potete informarvi sulle nostre prestazioni / offerte / terapie; potete chiedere consiglio sulla terapia conservativa necessaria a vostro figlio o a un vostro caro; potete anche offrire questa consulenza gratuita ad una persona di vostra conoscenza che potrebbe averne bisogno; potete visionare assieme ad un fisioterapista i nostri prodotti medicali in vendita oppure potete richiedere informazioni sulla nostra consulenza ergonomica nelle aziende e sul posto di lavoro.

Nome / Cognome

N° telefono

e-mail

Motivo della consulenza

Per ulteriori informazioni o per un appuntamento senza impegno telefonate allo 091 835 47 00 oppure contattateci per e-mail info@ilcentro.ch.

del controllo del movimento cervicale e della muscolatura oculomotora. Un deficit della muscolatura degli occhi può portare a compensi scorretti con il rachide cervicale, soprattutto nella direzione del dolore. Molti studi scientifici hanno dimostrato che non riallenare la muscolatura oculomotora porta a lungo termine ad un riacutizzarsi della patologia cervicale.

Conclusioni

Dopo anni di esperienze e di sviluppi della medicina e della fisioterapia si può dire che una cervicalgia cronica si può curare con risultati soddisfacenti. Il ruolo del paziente stesso è però fondamentale: se lo stesso non comprende che il grosso del lavoro di gestione dei vari fattori che influenzano le sue problematiche deve svolgerlo proprio lui, non si raggiungerà MAI una situazione di qualità di vita migliore. Capiamo che è bello farsi massaggiare e coccolare, ma se non si esegue un lavoro completo sui vari fattori che influenzano le cause, non si può pretendere di migliorare. Quindi rimbocchiamoci le maniche e ricordiamoci che il percorso che affronteremo “è un’opportunità per usare meglio la testa”. ▲

Alberto Benigna,

fisioterapista e specialista in terapia manuale neuro-muscolo-scheletrica.

A fianco dell’esperienza professionale ha continuato gli studi conseguendo il master in terapia manuale ortopedica e manipolativa. Ha lavorato per molti anni presso una clinica riabilitativa negli ambiti specialistici della reumatologia, dell’ortopedia e della chirurgia. Da anni è parte integrante del gruppo di studio della terapia manuale neuro-muscolo-scheletrica, pubblicando diversi articoli scientifici su riviste internazionali. Presso il nostro CENTRO di Bellinzona è responsabile del reparto fisioterapia. Maggiori informazioni www.ilcentro.ch.

Roberto Sabatini,

fisioterapista con master in terapia manuale presso la palestra medica e studio di fisioterapia il CENTRO. Situata a 50 m dalla stazione FFS di Bellinzona e sviluppata su di una superficie di 400 m2 occupa 7 fisioterapisti, 1 massaggiatore e 1 nutrizionista. Roberto ha condotto uno studio interno al nostro CENTRO con pazienti che presentavano problematiche cervicali croniche (senza irradiazioni). I risultati dello studio saranno pubblicati sul nostro sito internet. Maggiori informazioni www.ilcentro.ch.

GLI AUTORI

