

IL  INTOMO

IL DOLORE AL COLLO

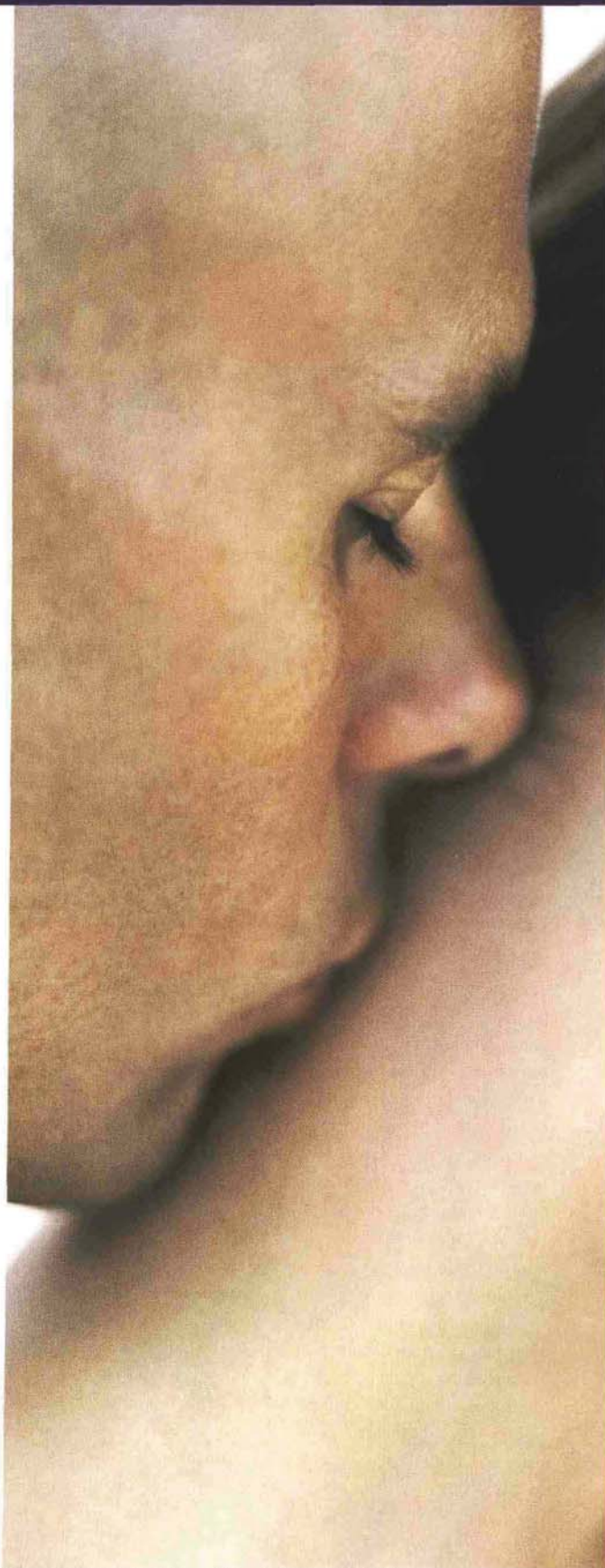
Siamo abituati a chiamare il mal di collo "cervicale", ma in realtà con questo termine si intendono solo le prime sette vertebre della spina dorsale. Il dolore localizzato in questa zona si chiama invece cervicalgia e, a seconda delle vertebre coinvolte, può irradiarsi alla nuca e alla testa, alle spalle e alle scapole oppure, nelle situazioni più serie, alle braccia fino alle dita (in questo caso si parla di cervicobrachialgia). È un disturbo piuttosto frequente tanto quanto la lombalgia, ma rispetto a questa è forse più trascurato: mentre il mal di schiena è tra le cause principali di assenza dal lavoro, il dolore al collo è un disagio che, a meno che non sia serio, interferisce meno con le normali attività.

Colpa della postura

Nell'80-85 per cento dei casi la cervicalgia è provocata da microlesioni dei tessuti molli che compongono il collo, dovute principalmente a posture forzate e innaturali mantenute a lungo. Succede a chi, lavorando tutto il giorno al computer o anche solo guardando la televisione, tende a stare con il collo allungato o inclinato da una parte oppure a chi, come gli studenti, resta chino sui libri per ore. Queste piccole lesioni possono verificarsi anche se la muscolatura del collo è debole, eventualità frequente in chi fa poco movimento. Se il dolore, che spesso si cronicizza, è intenso, si può prendere un antinfiammatorio o il paracetamolo, che ha effetto analgesico. Le pomate, agendo solo in superficie, non sono molto efficaci. Ancora meglio è giocare d'anticipo, cercando di non tenere il collo nella stessa posizione per più di due ore e praticando regolarmente uno sport che coinvolga le braccia (nuoto o tennis).

E se fosse torcicollo?

Quando il collo è dolorante e contratto al punto che non si riesce a ruotarlo e fletterlo oltre un certo punto, si parla di torcicollo. In genere compare al mattino appena svegli e dunque la colpa potrebbe essere di una errata posizione notturna ma anche, durante il giorno, di un movimento brusco. Il motivo esatto del torcicollo non si conosce, ma certamente non sono i colpi d'aria a provocarlo, anche se è vero che il freddo riduce la capacità di reazione dei tessuti muscolari, predisponendoli maggiormente ad eventuali lesioni. Il blocco dei movimenti, comunque, si risolve spontaneamente nel giro di 24 ore. Per attenuare il disturbo è utile tenere il collo al caldo e, all'occorrenza, prendere un antinfiammatorio.





Può dipendere dall'ernia del disco

Un dolore al collo che s'irradia al braccio e, talvolta, anche alle gambe, accompagnato da perdita di forza, di sensibilità e di riflessi alle braccia può essere la spia di un'ernia del disco cervicale. Capita quando la parte interna (nucleo) di un disco che sta tra le vertebre del collo fuoriesce dalla sua capsula fibrosa, comprimendo le radici nervose. Lo specialista è in grado di capire già dalla visita se si tratta di ernia, ma per confermare la diagnosi è necessario sottoporsi a una Risonanza magnetica o a una Tac. Generalmente il danno non è serio, perciò si ricorre a farmaci analgesici e antinfiammatori e, dopo i primi 15 giorni, a terapie manuali ed esercizi specifici da eseguire sotto la guida di esperti. Se però dopo un mese il dolore persiste o anche prima se è insopportabile, l'ernia può essere risolta chirurgicamente.

Così rinforzi i muscoli e migliori il movimento

Ecco qualche esercizio, che è possibile eseguire da soli in qualunque luogo e momento della giornata per prevenire i dolori.

■ **PER RINFORZARE I MUSCOLI:** con una mano appoggiata sulla fronte, spingere con forza testa e collo contro di essa per circa 10 secondi. Ripetere l'esercizio per quattro-cinque volte.

■ **PER MIGLIORARE LA MOBILITÀ ARTICOLARE:** flettere il collo in avanti, indietro e di lato arrivando fino a dove fa male, senza forzare. Ripetere otto-10 volte per ogni direzione.

■ **PER POTENZIARE LA QUALITÀ E LA SENSIBILITÀ DEL MOVIMENTO:** immaginare di scrivere delle parole con il naso, in modo da ruotare e flettere il collo in più direzioni.

■ **PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO:** camminare in punta di piedi oppure su un piede solo, prima a occhi aperti, poi chiusi.

Forse è il colpo di frusta

Qualsiasi movimento improvviso del collo in avanti, indietro o di lato può dare luogo al cosiddetto colpo di frusta. L'esempio più classico è il tamponamento posteriore in un incidente automobilistico. Le conseguenze, nella maggior parte dei casi, sono lesioni ai tessuti molli (muscoli, legamenti e articolazioni), che provocano dolore e altri sintomi come le vertigini. Se il danno è minimo, è meglio evitare il collare o indossarlo il meno possibile, perché l'immobilizzazione può favorire la formazione di cicatrici "disordinate" e, con il tempo, maggiori disturbi. Superata la fase acuta, è necessaria una riabilitazione con esercizi mirati prima al rinforzo muscolare e poi al recupero del movimento.

Potrebbe essere artrosi

L'artrosi di per sé non è una causa di cervicalgia, ma è comunque un fattore predisponente. Con il passare degli anni, infatti, quasi tutti vanno incontro a questo disturbo degenerativo, legato al progressivo assottigliamento del disco intervertebrale o della cartilagine delle articolazioni posteriori. Può quindi esserci dolore, ma è soprattutto presente una certa rigidità, che può rendere difficili i movimenti. Non esiste una cura per l'artrosi, ma i dolori possono essere tenuti a bada con farmaci analgesici e antinfiammatori. Inoltre, con un esercizio fisico regolare si previene il peggioramento, migliorando la qualità del movimento e si riduce la rigidità, alla base della maggior parte dei fastidi.

Stefania Ferrari

Con la consulenza del dottor Stefano Negrini, specialista in medicina fisica e riabilitazione. Direttore scientifico di **Isico** (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) di Milano e segretario scientifico nazionale del **Gruppo di studio della scoliosi** e delle patologie vertebrali (**Gss**), è professore a contratto di medicina fisica e fisioterapia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.