

CORRIERE SALUTE 3 LUGLIO 2005

La scienza della Salute

7

Il collo messo alla frusta

TRAUMA CERVICALE Molto frequente e in genere senza conseguenze. Ma a volte diventa un disturbo cronico. Ecco come si affronta. SERVIZIO DI ELENA MELI

Ogni giorno sulle nostre strade tantissimi automobilisti restano coinvolti in piccoli e grandi tamponamenti. In molti casi a farne le spese è il collo, che subisce il cosiddetto colpo di frusta, uno dei traumi cervicali più comuni e, per fortuna, privo di conseguenze nella gran parte delle persone: di solito il disturbo si risolve nel giro di un mese senza strascichi. Ma in alcuni pazienti il dolore resta più a lungo, per mesi o addirittura anni. E uno dei fattori che possono facilitare questo "slittamento" della guarigione è l'essere coinvolti in un contenzioso legale o con le assicurazioni: lo dimostra una ricerca australiana.

I sintomi

Dolore, ma anche vertigini e formicolii

Tipica causa del colpo di frusta sono i tamponamenti o le collisioni laterali: la brusca variazione di velocità sottopone il collo a un trauma che può lacerare le ossa e i muscoli, dando origine al dolore. Questo trauma cervicale riguarda il almeno 10-15% della popolazione. «Molti, infatti, non denunciano l'incidente o non vanno al pronto soccorso perché sul momento non sentono dolore, salvo poi avvertire mal di testa, formicolio alle mani, dolore al collo dopo qualche giorno», spiega Monticone. «È al colpo di frusta si associano spesso anche vertigini e disturbi dell'equilibrio, sintomi inattesi che preoccupano, in realtà manifestazioni comuni di cui non aver paura. Nella fase acuta si può intervenire con uno dei molti farmaci antivertiginosi disponibili o con specifiche manovre liberatorie; se i disturbi proseguono si preferisce un programma riabilitativo mirato, per il controllo dell'equilibrio».

no essere quindi valutati nei pazienti che non guariscono».

Il collare

«Nei primi giorni, soprattutto se il dolore è intenso, si può ricorrere per breve tempo a un antidolorifico leggero come il paracetamolo» spiega l'esperto. «Può essere utile anche indossare il collare, ma per non più di sette, dieci giorni. Anzi, se la visita medica non ha ravvisato danni specifici, è bene piuttosto non immobilizzarsi, ma restare attivi per favorire il recupe-

ro delle strutture cervicali coinvolte. Anche la fisioterapia e i massaggi possono aiutare. Ma in linea generale il colpo di frusta si risolve da solo, a meno che non si rientri in quel 7-8% di pazienti in cui il dolore diventa cronico e disabilitante, tanto da compromettere in maniera significativa la qualità della vita». E qui che entrano in gioco ansia, paura di non riuscire a lavorare come prima, problemi familiari e anche la preoccupazione per un eventuale risarcimento: ecco perché, quando il colpo di frusta non passa, l'approccio terapeutico cambia e curare soltanto il dolore non basta più a risolvere il problema.

Rieducazione

In fase cronica, quando cioè il dolore dura per oltre tre mesi, il cardine della cura diventa la rieducazione a base di ginnastica medica con impronta cognitivo-comportamentale. «Significa - afferma Monticone - imparare a gestire il dolore e la disabilità che ne deriva, senza subire passivamente i sintomi. La terapia consiste in specifiche tecniche di recupero funzionale associate a un percorso di modifica delle convinzioni e dei comportamenti sbagliati del paziente, come il controllo

della postura o le piccole precauzioni che devono essere messe in pratica ogni giorno. Purtroppo quando il dolore è diventato cronico non è detto che scompaia, nonostante le cure, ed è probabile dover ricorrere ad antidolorifici (comunque, per non più di 3 o 4 giorni) se diventa insostenibile: ecco perché nel caso dei pazienti cronici l'obiettivo principale diventa soprattutto fornire strumenti "attivi", a base di esercizi e comportamenti corretti, per gestire i sintomi e vivere normalmente. «È importante - prosegue l'esperto - individuare quanto prima chi tende a non guarire: per questo serve una visita di controllo fra uno e tre mesi dall'incidente».



SAPERNE DI PIÙ
Informazioni sul colpo di frusta: ISICO di Milano 02/58320947 o www.isico.it.

Le visite

Indispensabile anche il controllo

- **Prima visita.** Deve essere eseguita entro i primi giorni dall'incidente. Si accertano i danni al collo e si verifica la presenza di un'eventuale compromissione dei nervi periferici. Se tutto è a posto, quasi certamente entro poche settimane il disturbo sarà scomparso.
- **Seconda visita.** Altrettanto indispensabile, va eseguita dopo un mese, un mese e mezzo dall'incidente a prescindere dall'evoluzione o dalla presenza dei sintomi. Serve per essere certi che tutto si sia risolto o, al contrario, iniziare a indagare i motivi che non permettono il completo recupero.