

Il vostro fisioterapista

DI MICHELE ROMANO

Tre mosse contro il torcicollo

Rinforzare i muscoli per evitare questa dolorosa contrattura

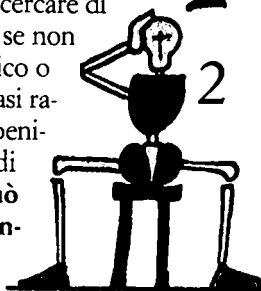
Il torcicollo è una contrattura prolungata di un muscolo della parte laterale del collo: lo sternocleidomastoideo. A causa del suo accorciamento, la testa assume una posizione inclinata di lato, protesa in avanti e ruotata dalla parte opposta del muscolo colpito. Oltre a questo particolare blocco il soggetto avverte un dolore vivo in corrispondenza del muscolo, che aumenta se si cerca di raddrizzare la testa. Per tale motivo, se si è vittima di un torcicollo non è consigliabile cercare di forzare la posizione bloccata se non facendosi aiutare da un medico o da un fisioterapista. Esclusi casi rari, il torcicollo è un sintomo benigno che si risolve nel giro di qualche giorno. La causa può essere un movimento incontrollato della testa oppure legata a una condizione di sovraccarico, per esempio il mantenimento prolungato di una posizione lavorativa fissa, tipica delle professioni sedentarie o di una posizione scorretta tenuta troppo a lungo, anche durante il sonno.

Se si è vittima di frequenti episodi di torcicollo, oltre a evitare di stressare eccessivamente il collo con posizioni scorrette, bisogna migliorare le condizioni di funzionamento della colonna cervicale con un programma mirato di esercizi consigliato da un fisioterapista esperto.



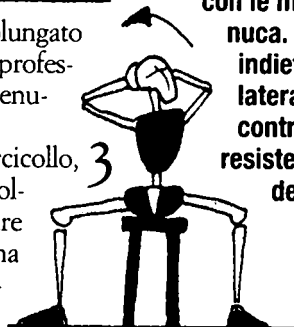
ESERCIZIO 1

In posizione seduta con la schiena e la testa poggiata a una parete. Spinta della nuca contro la parete da tenere almeno 3 secondi.



ESERCIZIO 2

In posizione seduta. Inclinazione laterale della testa contro la resistenza della mano.



ESERCIZIO 3

In posizione seduta con le mani alla nuca. Spingere indietro e lateralmente contro la resistenza delle mani.

Ma stavolta il freddo non c'entra

☞ Sono spesso colpito dal torcicollo e per questo sono sempre attento a non prendere freddo sul collo, ma questo non mi evita di ricascarci...

Contrariamente a quello che si crede il torcicollo non dipende solo dal freddo, dalle correnti d'aria o dal-

l'umidità. Queste condizioni predispongono solo il muscolo a rispondere meno efficacemente alle sollecitazioni esterne, ma la vera causa sono le piccole articolazioni posteriori del collo che perdono temporaneamente la corretta posizione scatenando la contrattura del muscolo.

► Eventuali quesiti per Michele Romano possono essere indirizzati a: mromanoclub3@stpauls.it, oppure a "Il vostro fisioterapista", Club3, via Giotto 36, 20145 Milano