

Il Mal di testa o l'emicrania... possono essere di origine cervicale!

Alla mattina, quando ci si alza con il collo rigido e dolorante, si ha la tendenza ad incolpare il cuscino, il materasso o una posizione notturna sbagliata. In altre occasioni, un movimento brusco del collo può provocare un dolore acuto che ci porta a pensare che qualcosa sia andato fuori posto o che un nervo sia stato pizzicato o compresso.

I problemi del collo, bisogna tener presente, raramente sono frutto di un singolo episodio, ma sono generalmente imputabili a cause ripetitive quali: posizioni sedute sbagliate, attitudini lavorative e posturali non adeguate, mancanza di esercizio o altro.

Certamente anche il cuscino e il materasso possono essere quantomeno concause di un problema alla colonna vertebrale.

È evidente che alcuni problemi cervicali possono essere dovuti a traumi, colpi di frusta, cadute o incidenti sportivi, ma la maggior parte sono di origine insidiosa e non traumatica.

Ancora oggi le persone trovano difficoltà ad identificare le cause, ma quantomeno il problema "collo" e le sue possibili cause sono conosciuti.



Fattori di rischio per la cervicale

L'uso dei computer è diventato così diffuso da costringere una buona parte dei lavoratori a sedersi davanti ad una scrivania per 8 - 10 ore al giorno per esigenze lavorative, spesso assumendo posizioni non ideali.

Quando siamo seduti con la testa piegata in una posizione avanzata, posizione assunta da molte persone che stanno alla scrivania, i legamenti che uniscono le vertebre e i muscoli posteriori del collo sono sottoposti ad uno stress enorme. Inoltre, la normale lordosi del collo è raddrizzata causando addizionale stress e stiramento ai muscoli, legamenti e comprimendo i dischi intervertebrali. Questa concomitanza di fattori, ripetuta molte ore al giorno nel tempo, può portare a discopatie, ernie del disco e sublussazioni, che sono le maggiori responsabili di irritazione dei nervi. Altri sintomi causati da queste posizioni e problemi possono comprendere appunto le cefalee, alcuni problemi agli occhi, alcune forme di vertigini, alcuni tipi di ronzii alle orecchie, dolori alle braccia e alle mani, parestesie e anche dolori alle spalle - che spesso vengono sottovalutate - nonché come quasi scontato al collo.

Mal di testa

Come abbiamo visto, sovente cefalee e emicranie possono essere associate a disordini della colonna cervicale.

Quando le vertebre cervicali perdono la loro normale mobilità, assumono o mantengono a lungo posizioni errate, i nervi, i dischi, i vasi sanguigni e i muscoli possono essere tesi, compressi e irritati, producendo sintomi che vanno da un leggero fastidio ad una cefalea acuta, fino ad avere ronzii, vertigini ed alterazione della lacrimazione. È evidente che anche altri fattori quali cibi, bevande, alcool, caffeina, l'ipertensione arteriosa o lo stress eccessivo possono essere fattori predisponenti la cefalea acuta. In tutti i casi, nella ricerca della causa delle cefalee, si dovrebbe sempre prendere in considerazione la curva e la struttura della colonna cervicale.

Il trattamento: RAM® (riequilibrio artro mio fasciale)

Nel *potpourri* di trattamenti esistenti, pochi approcci si sono dimostrati scientificamente efficaci nel risolvere questi problemi. Al Centro di Rieducazione Colonna Vertebrale, si utilizzano approcci integrati, di scientificità dimostrata che, dopo un'attenta analisi funzionale, vengono scelti ed attuati riducendo o risolvendo completamente sia i dolori cervicali, sia il mal di testa di origine meccanica. Il paziente viene reso autonomo e capace di autogestire il proprio problema attraverso delle correzioni posturali, degli esercizi di automobilizzazione e una rieducazione posturale specifica. Niente di lungo, macchinoso o difficile: chiunque è in grado di apprenderli e diventare l'artefice della propria guarigione in pochissime sedute, sotto la guida di uno staff esperto.

Dott. Ft. Marco Segina

CHIEDI AGLI ESPERTI

redazione@konradnews.it

Salve, ho subito un incidente stradale 6 mesi fa, e da allora soffro di forti mali di testa e non riesco a leggere per i forti dolori al collo che mi vengono dopo poco.

Ho effettuato diverse terapie, Tens, ultrasuoni, e massaggi. Qualcuna mi faceva stare peggio, qualcuna mi dava sollievo, ma solo per il tempo dei trattamenti. È ancora possibile attraverso il vostro metodo ottenere un miglioramento?

Capita spesso che in seguito a traumi distorsivi del rachide cervicale, la muscolatura contratta per difesa, provochi questo tipo di cefalee, a volte molto invalidanti. Sicuramente un intervento più repentino avrebbe avuto migliori e più rapidi risultati; nonostante ciò sicuramente troverebbe giovamento da un programma di riequilibrio attraverso esercizi attivi e di allungamento.



Quando invece ci si ritrova a soffrire di dolori alla testa, con lacrimazione accentuata, cerchio alla testa, tensione senza motivo apparente, ci si limita ad ingoiare qualche analgesico.

Spesso questi dolori si ripresentano con una cadenza regolare e le persone iniziano ad assumere quasi con dipendenza farmaci a volte non privi di effetti collaterali...

Anche questi mali di testa di cui non ci preoccupiamo, potrebbero con molta probabilità avere un'origine dal rachide cervicale.

Questo è certamente vero per tutti quei mali di testa che le persone riescono ad associare ad un'attività, una situazione o una postura. I mali di testa di origine miotensiva (contrattura dei muscoli) o cervicale sono spesso bruschi nell'arrivare, e spariscono di colpo; la loro durata è molto variabile e spesso questo è il motivo principale a rendere difficile alla persona che ne soffre, l'identificazione di una causa meccanica o di una postura scorretta alla loro origine.



Fisioterapia Ortopedica
Rieducazione Funzionale DBC
Riequilibrio Artro Mio Fasciale RAM



CENTRO RIEDUCAZIONE
COLONNA VERTEBRALE®
FISIOSAN® - FISIOTERAPIA ORTOPEDICA

Direttore: Dott. Ft. Francesco Zarattini
Dott. Ft. Marco Segina

Poliambulatorio Fisiosan s.r.l. Via Genova 21, 34121 Trieste.
Tel. 040 3478678 - Fax 040 3478686 - email info@crcv.it - www.crcv.it

