

DOLORE ALLA CERVICALE: QUAL È LA CAUSA PIÙ FREQUENTE E COME PREVENIRE LE RECIDIVE DI CERVICALGIA

Dolori ricorrenti ed invalidanti al collo? Le cause della cervicalgia sono molteplici: info utili e consigli dell'esperto

A cura di [Filomena Fotia](#) 2 Ottobre 2019 13:35



Il **dolore al collo** è sempre più diffuso: 7 italiani su 10 soffrono di **cervicalgia**. *“Molti, uomini e donne, indipendentemente dalla loro età sono costretti a vivere con dolori ricorrenti ed invalidanti al collo. Le cause della **cervicalgia** sono molteplici, una delle più frequenti è la **postura scorretta** che ognuno di noi, involontariamente, assume in ufficio, a casa, in bicicletta, in moto, in automobile e perfino calzature inidonee con tacchi eccessivamente alti. Nella maggior parte dei casi il fastidio e il dolore possono essere così importanti ed invalidanti che ne impediscono anche i più banali movimenti del collo e della testa, a volte si*

associano ad una sensazione di ottundimento, tanto il dolore è costante,” afferma Mario Manca, presidente degli Ortopedici e Traumatologi d’Italia (O.T.O.D.I.) durante il 12° Trauma Meeting in corso di svolgimento a Riccione. Per alleviare il **dolore**, gli ortopedici Otodi suggeriscono di sottoporsi ad una valutazione specialistica, per avere una diagnosi clinica e di conferma dell’origine del problema. Potranno essere utili farmaci analgesici, associati a volte a farmaci rilassanti la muscolatura contratta, cicli rieducativi e di fisioterapia. Se la sintomatologia dovesse persistere o associarsi a dolori che si irradiano lungo un braccio, magari associati a formicolii (parestesie), allora potranno essere necessari ulteriori approfondimenti diagnostici (la risonanza magnetica ad esempio).

“Per prevenire eventuali recidive di fastidi e dolori a collo e spalle – prosegue Manca – sarebbe bene praticare alcuni esercizi, magari insegnati personalmente dal fisioterapista, di mobilitazione cauta della cervicale con esercizi di auto stretching della muscolatura paravertebrale per una decina di minuti al giorno. Fare piccoli e dolci movimenti con il collo, appena svegliati, aiuta a ridurre sensibilmente il rischio di una probabile recidiva di cervicalgia. Poi, bisognerebbe fare attenzione alla postura, ricordarsi sempre come si sta seduti e come ci si accomoda davanti a un computer, ad uno smartphone o alla guida di un’automobile. Anche quando si sta a tavola è importante stare rilassati e godersi il pasto senza pensare ai problemi della giornata. A volte anche la tensione e l’ansia possono causare una particolare contrattura dei muscoli del collo”.

Sbalzi di temperatura e colpi d’aria nemici della cervicalgia: sintomi ed errori più comuni, rimedi e cause della cervicale infiammata



Per chi soffre di **cervicale**, gli **sbalzi di temperatura** e i **colpi di d’aria** sono particolarmente temuti, tra aria condizionata, capelli bagnati e sudore. L’estate e il periodo di transizione con l’autunno è il momento in cui, spesso, i dolori alla **cervicale** si riaccendono.

Mal di testa, dolore al collo, scricchiolii nel torcere il collo, **crampi, giramenti di testa, nausea**, tendenza a perdere l’equilibrio, tachicardia, disturbi dell’udito o nella deglutizione, **debolezza agli arti superiori**: sono questi alcuni **sintomi** della **cervicale**.

Un **colpo di freddo** può facilmente avere conseguenze **dolorose**: gli sbalzi termici possono scatenare la **cervicalgia**, un dolore localizzato alla zona cervicale. Il collo è l’area più esposta, ad esempio, al getto d’aria condizionata: i muscoli si contraggono e si prova dolore. A volte il “torcicollo” o la “cervicale”

possono accompagnarsi anche a una forma di cefalea. Le contratture muscolari possono portare a volte capogiri e mal di testa.

Il dolore causato dal freddo è più di natura muscolare che articolare: chi soffre di questa condizione deve prestare attenzione perché il freddo è un'aggravante, il dolore si somma a quelli già esistenti. Sarebbe utile in questi casi coprirsi con una sciarpa, o evitare l'esposizione al getto dell'aria condizionata, o ancora tenere le temperature un po' più alte. Al limite si può assumere un antiinfiammatorio, effettuare dei massaggi, dello stretching o sedute osteopatiche.

La cervicalgia, uno dei disturbi più diffusi nel mondo occidentale



La **cervicalgia** (più nota come **cervicale**) è un **generico disturbo muscolo-scheletrico che si concretizza in un dolore al collo** di entità moderata e di durata variabile. In molti casi queste sofferenze sono causate da **posizioni scorrette durante il lavoro**, nel **sonno**, alla **guida**, o sono conseguenza di incidenti che hanno

alterato la struttura della colonna vertebrale.

Il collo è attraversato da vasi sanguigni ed elementi del sistema nervoso (l'arteria carotide comune, la vena giugulare, il nervo vago, numerosi muscoli, il primo tratto degli apparati respiratorio e digerente, è sede della tiroide e delle paratiroidi), ha possibilità di escursione molto estese e rappresenta uno dei complessi articolari più delicati del corpo: la **cervicalgia** non deve quindi essere sottovalutata e quando se ne è afflitti è opportuno rivolgersi al medico per accertarsi della condizione ed escludere la presenza di altre patologie.

E' uno dei disturbi più diffusi nel mondo occidentale: si tratta il più delle volte di un'**infiammazione cervicale**, che colpisce le vertebre superiori della colonna vertebrale, quelle che sostengono il collo e la testa. Si stima che colpisca in maniera prevalente le donne e rappresenta una delle più diffuse cause di disabilità nel mondo.

Cervicale (cervicalgia): cause e sintomi del dolore al collo



Le **cause** più comuni della **cervicalgia** sono i traumi da incidente, un errato allineamento posturale tra capo, collo e spalle mantenuto a lungo e la sedentarietà. All'origine vi sono anche **attività sportive di tipo traumatico**, colpi di frusta, **difetti di postura** come

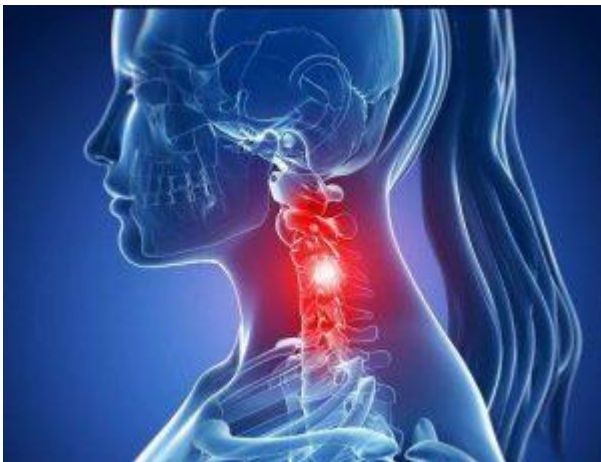
iperlordosi lombare e cifosi dorsale, ma anche ernia e artrosi cervicale. Si annoverano anche **situazioni prolungate di forte stress e tensione psichica**. La cervicalgia si presenta come un **dolore costante, di entità variabile, localizzato nel rachide cervicale**.

Si hanno **dolori al movimento, difficoltà di mantenimento del capo**, dolori lungo le braccia, alle spalle, mal di testa, vertigini, vomito, senso di offuscamento della vista, ansia, dolori mandibolari, difficoltà di concentrazione. Il dolore può essere affiancato da **sintomi secondari** come tensione ed affaticamento muscolare, intorpidimento e formicolio localizzato, brachialgia, debolezza del braccio e della mano.

Cervicale (cervicalgia): diagnosi del dolore al collo

E' possibile stabilire la presenza di compressione delle radici nervose o del midollo spinale con una **valutazione neurologica**. Gli accertamenti vengono poi effettuati con **radiografie**, per valutare lo stato della colonna vertebrale, **TAC** o **risonanza magnetica** per individuare eventuali compressioni del midollo spinale o la presenza di ernie discali.

Cervicale (cervicalgia): come prevenire il dolore al collo



Per **prevenire** i dolori cervicali è opportuno evitare i colpi d'aria e l'esposizione all'aria condizionata, indossando un foulard, modificare la posizione al pc, con lo schermo orizzontale alla linea degli occhi, limitare l'uso degli smartphone, eseguire ogni giorno esercizi di mobilità e allungamento muscolare.

E' consigliato sedersi dritti sulla sedia, con i piedi sul pavimento, facendo, di tanto in tanto, brevi pause per alzarsi e

sgranchirsi. Attenzione al cuscino (in commercio ne esistono di tanti tipi, per cui va cercato quello adatto alle proprie esigenze, che protegga il collo), mantenendo la curva fisiologica in una posizione neutra (non dormendo in pancia in giù, con la testa girata verso un lato).

Cervicale (cervicalgia): dolore al collo, gli errori più comuni da evitare



Evitate, prima di addormentarvi, di leggere o guardare la tv a letto: evitate di rimanere seduti troppo a lungo nella stessa posizione. Mai indirizzare il getto d'aria fredda o il ventilatore direttamente sul vostro corpo. L'aria fredda sul collo sudato provoca un'irritazione dei muscoli e dei nervi con blocchi acuti veramente dolorosi e invalidati. Altra cattiva abitudine è quella di guidare col finestrino aperto e bisogna attenzione all'aria condizionata, verificando che il poggiatesta non spinga la testa troppo in avanti. Appoggiate entrambe le braccia

sul volante per offrire al corpo uno stile di guida simmetrico.

Sono consigliati **massaggi dolci, a stretching e allungamenti**

dolci, attenzione agli sbalzi improvvisi di temperatura, **agli sforzi fisici e al sollevamento di carichi pesanti**. In estate capita spesso, durante

un'escursione o una gita, di praticarli, andando incontro a movimenti, torsioni, trazioni anomale dei muscoli del collo e, conseguentemente, ad un attacco di cervicalgia. Coloro che praticano lavori d'ufficio devono collocare il pc di fronte alla loro persona, prestando attenzione alla sedia che deve consentire di stare dritti con la schiena, senza proiettare il collo in avanti.

Se seduti a lungo, è consigliabile fare ogni mezz'ora circa delle pause, alzandosi. Una pessima abitudine che va eliminata? Quella di tenere il cellulare incastrato tra collo e spalle mentre con l'altra mano ci si dedica ad un'altra attività. Ciò comporta un'inclinamento innaturale della testa. **Ginnastiche distensive** possono aiutare a sciogliere le tensioni muscolari, così come il praticare attività fisica per due volte a settimana. Infine, sarebbe meglio evitare di **indossare tacchi alti tutte le sere**.

Cervicale infiammata: come dormire senza problemi



Il **riposo notturno** può apportare benefici o, al contrario, peggiorare il dolore.

Quanto alla posizione, evitate quella prona in quanto il collo ruotato per tante ore genera un'eccessiva tensione muscolare. E' consigliabile dormire di lato o in posizione supina, quindi a pancia in su. E' preferibile appoggiare sul cuscino testa e collo, fino al livello delle

spalle: in questo modo il collo è ben sostenuto e i muscoli possono veramente

riposare, non entrando in sofferenza. Quanto al cuscino, è meglio optare per uno che non sia né troppo alto, né troppo basso. Non esiste un cuscino perfetto, in quanto va scelto in base alle proprie esigenze. In commercio ne esistono svariate tipologie: ergonomici, che correggono la postura del collo durante il sonno; a forma di cilindro, termici, elettrici, da viaggio, gonfiabili, da auto, fissabili al poggiatesta. Quanto al materiale, l'ideale sarebbe il memory foam, ma ne esistono in pula di farro, lattice, schiume poliuretaniche, viscoelastici, di tipo massaggiante.

Cervicale (cervicalgia): come curare il dolore al collo

Nelle fasi acute spesso si fa ricorso ad analgesici o locali **infiltrazioni di cortisone**. Se i dolori cervicali compromettono seriamente lo svolgimento delle normali attività quotidiane, è doveroso rivolgersi al fisiatra o all'ortopedico per valutare l'opzione di un intervento chirurgico, con conseguente percorso fisioterapico.