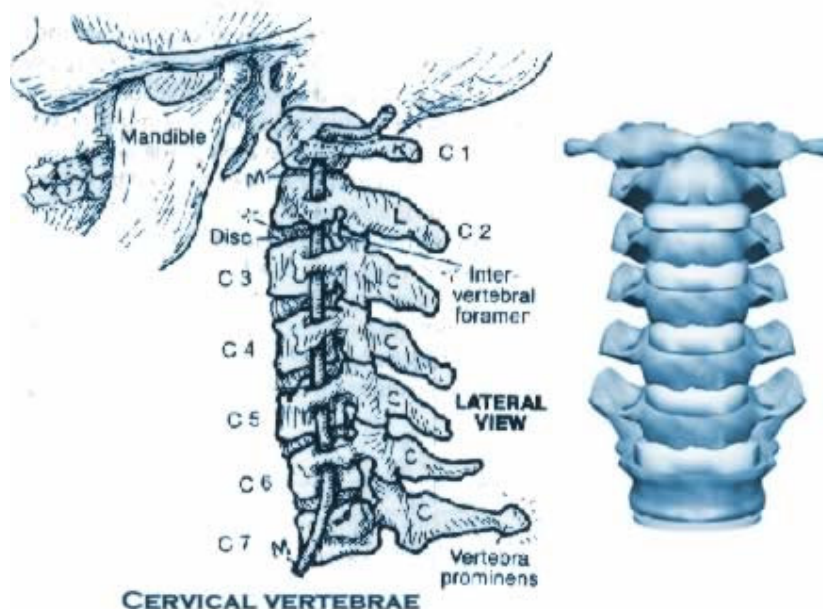


Esercizi per il dolore cervicale

Il **dolore cervicale** o cervicalgia è un disturbo piuttosto comune che comprende una moltitudine di sintomi di diversa natura.



Uno dei punti più delicati e vulnerabili del corpo umano è il tratto cervicale. Esso è composto da 7 vertebre che danno sostegno al capo e permettono di compiere movimenti rotatori, flessori ed estensori della testa. La lesione del midollo spinale contenuto nelle vertebre cervicali porta alla paralisi degli arti inferiori e superiori (tetraplegia) o addirittura alla morte se la lesione avviene a livello di C1-C2.

Come abbiamo detto l'origine della sindrome cervicale è piuttosto varia. Questi dolori possono interessare le strutture ossee, nervose, muscolari, vascolari o ligamentose del tratto cervicale della colonna vertebrale.

Cause di dolore cervicale possono essere:

- traumi pregressi (colpi di frusta)
- [osteoartrite](#) delle vertebre cervicali (spondilosi)
- [degenerazione di uno o più dischi intervertebrali](#)
- colpi di freddo (torcicollo)
- posizioni errate assunte nel corso della giornata
- sovraccarichi eccessivi e ripetuti sui muscoli del collo
- stress (molte persone tendono a scaricare le loro tensioni quotidiane assumendo posizioni rigide e contratte; tali tensioni agiscono soprattutto sui muscoli della spalla e del collo irrigidendoli)
- mancanza di [attività fisica](#)
- eccesso di alcuni tipi di attività fisica
- cattivo riposo notturno: uso di materassi e/o cuscini inadatti

Risulta dunque fondamentale una corretta diagnosi: esami come i raggi X o la TAC sono in grado di evidenziare i problemi alla base del dolore cervicale.

Tuttavia, nella maggioranza dei casi, la cervicalgia è provocata dalla semplice contrattura della muscolatura del collo e delle spalle essendo i problemi di natura ossea e [cartilaginea](#) abbastanza

rari. Si stima infatti che ogni giorno 7 persone su 10 provino, pur con diversa intensità, dolori cervicali.

In questi casi un programma mirato di esercitazioni seguito con costanza può migliorare e risolvere il problema. Gli esercizi avranno lo scopo di mobilizzare le vertebre cervicali e di sciogliere le tensioni accumulate durante la giornata.

L'efficacia di questi movimenti sta nella loro lentezza e nello stato di rilassatezza che ne consegue.

Se eseguiti in maniera lenta e controllata questi esercizi possono risultare davvero molto utili per la cura dei dolori cervicali. Al contrario se eseguiti velocemente e con movimenti bruschi non solo risultano inefficaci ma addirittura dannosi. Queste esercitazioni vanno eseguite regolarmente, se possibile tutti i giorni ed inizialmente sotto la supervisione di personale qualificato. Potete eseguire questi semplici movimenti dove e quando volete, in palestra, in ufficio, al semaforo, sotto la doccia o prima di dormire.



In piedi o seduti davanti al computer flettete lentamente di lato il collo, sostando per qualche secondo tra una flessione e l'altra nella posizione di partenza.



In piedi o seduti flettete lentamente di lato il collo. Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali. Mantenete la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato.



In piedi flettete lentamente di lato il collo; con la mano del lato verso il quale è piegato il capo spingete leggermente verso il basso la testa in modo da praticare una leggera tensione. Piegate l'altro braccio a 90 gradi portando la mano dietro la schiena. Mantenete la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato



In piedi o seduti con la schiena eretta flettete lentamente il collo a destra, indietro, a sinistra e in avanti in modo da compiere una circonduzione completa del capo. Tenete spalle e collo rilassati durante tutto l'arco del movimento e ripetete in senso inverso.



Real ease, ovvero, tradotto in Italiano "vero agio". Prodotto americano, brevettato, scientificamente studiato per rilassare profondamente la muscolatura del collo e delle spalle. E' come avere un massaggiatore specializzato che tiene dolcemente e fermamente la vostra testa mentre voi la lasciate cadere tra le sue mani. Se abbinato ad una [respirazione corretta](#) è in grado di dare ottimi risultati.

Esercizi e ginnastica per il mal di schiena

Il mal di schiena

Tutti almeno una volta nella vita hanno avuto a che fare con il mal di schiena. A volte il dolore si è risolto in fretta, altre volte è cronicizzato o ricomparso quando meno lo si aspettava. Qualunque sia l'entità e la frequenza del disturbo, il mal di schiena deve essere considerato come un segnale che il corpo invia per indicare che qualcosa a livello della colonna vertebrale non funziona correttamente.

Oltre a rappresentare la prima causa di assenza dal lavoro nei Paesi occidentali, la lombalgia è anche una malattia dalle mille cause e sfaccettature. Si è infatti calcolato che *il mal di schiena può originare dalla lesione anche di una sola delle oltre ottocento microstrutture che contraggono rapporti con la colonna vertebrale*. Tali lesioni possono interessare i dischi intervertebrali, i legamenti, la muscolatura, i nervi, le articolazioni o le strutture ossee. Può tuttavia accadere che una lesione risulti del tutto asintomatica e che nonostante il trauma subito il soggetto non avverta alcun dolore.

In genere *si parla di mal di schiena come di una patologia multifattoriale* per sottolineare che l'origine del dolore è legata a numerosi *fattori interdipendenti che interessano la sfera fisica, psicologica e sociale*.

Questi ultimi due punti, spesso sottovalutati, hanno in realtà un ruolo molto importante nella comparsa della caratteristica sintomatologia dolorosa. Stress, ansia ed altri problemi psicologici grazie ad un meccanismo nervoso riflesso, possono infatti incrementare il normale tono muscolare. Questo eccesso di tensione, riducendo la vascolarizzazione e l'elasticità della

muscolatura paravertebrale contribuisce alla comparsa del dolore alla bassa schiena. I numerosi ed intricati meccanismi che danno origine alla lombalgia vanno pertanto attentamente valutati da un medico specializzato. Partendo dai sintomi e dalle cause del dolore sarà così possibile stabilire un percorso terapeutico multidisciplinare al quale collaboreranno diverse figure professionali come il medico, il terapeuta ed il laureato in scienze motorie.

Prevenzione del mal di schiena

Stabilire quali siano le reali cause del mal di schiena è impresa assai difficile anche per un medico particolarmente abile che si avvale di tecniche diagnostiche sofisticate. Solitamente alla base del problema non esistono lesioni importanti ma semplici alterazioni delle strutture che compongono la colonna vertebrale. Per questo motivo circa 9 casi di dolore lombare su 10 si risolvono positivamente nel giro di un mese.

Osservando i vari pazienti, le loro abitudini di vita e lavorative, si può notare come il mal di schiena sia più frequente in particolari categorie di soggetti. Grazie a tale osservazione e all'ausilio delle conoscenze anatomiche e fisiologiche si possono stabilire una serie di elementi che predispongono l'individuo al mal di schiena.

La maggior parte dei principali fattori di rischio è legata alle abitudini di vita del soggetto mentre predisposizioni genetiche sono piuttosto rare. Potremmo allora definire il mal di schiena come una patologia acquisita che insorge quando l'entità del trauma supera la capacità di sopportazione e rigenerazione delle strutture adiacenti la colonna vertebrale. Per questo motivo le strategie di cura e prevenzione del mal di schiena devono basarsi da un lato sulla riduzione delle sollecitazioni alla colonna vertebrale e dall'altro sul rafforzamento delle strutture che la sostengono.

Per ridurre i carichi che gravano sulla bassa schiena si consiglia di:

apprendere la corretta tecnica di sollevamento (gambe piegate, bacino arretrato, busto eretto e carico quanto più vicino possibile al corpo)

evitare le posizioni scorrette mantenute a lungo

non portare scarpe con tacchi alti

scegliere calzature idonee da indossare durante l'attività fisica

Per migliorare il grado di efficienza delle strutture che mantengono in asse la schiena proteggendola dai traumi e consentendo, al tempo stesso, il movimento si consiglia di:

praticare regolarmente attività fisica (esercizi di tonificazione, di allungamento associati ad una moderata attività aerobica)

mantenere il peso corporeo nella norma

evitare il fumo e gli alcolici

concedersi delle pause rilassanti, evitando per quanto possibile lo stress

in caso di mal di schiena evitare un riposo eccessivo, cercando di compiere movimenti consoni all'entità del trauma

Da tali consigli emerge chiaramente che il movimento ha un ruolo fondamentale nella prevenzione e nella cura della lombalgia. Non a caso un numero considerevole di visite mediche termina proprio con l'indicazione di praticare regolarmente un'attività motoria finalizzata alla riduzione del peso corporeo e al miglioramento del tono e dell'elasticità muscolare. Tra i numerosi benefici che l'attività fisica apporta alla schiena bisogna inoltre ricordare l'effetto positivo sulla riduzione dello stress e sul miglioramento della vascolarizzazione dei tessuti.

Ginnastica per il mal di schiena

L'obiettivo primario di qualsiasi programma di esercizi rivolto alla prevenzione ed alla cura del mal di schiena è quello di rendere la muscolatura addominale, spinale, lombare ed [ischioocrurale](#) più tonica ed elastica. Il tutto dovrà integrarsi in un programma regolare di attività aerobica in grado di favorire il raggiungimento del peso corporeo ideale.

PERCHE' LO SPORT E' COSI' IMPORTANTE?

Il miglioramento della forza e dell'elasticità muscolare aiuta a mantenere una buona postura nel corso della giornata e protegge la colonna vertebrale da sollecitazioni eccessive. La correzione di

eventuali disequilibri muscolari migliora la distribuzione dei carichi sui dischi intervertebrali proteggendo queste importanti strutture dai traumi esterni.

L'attività fisica, grazie alla liberazione di endorfine, allevia il dolore ed accelera la velocità di recupero migliorando la vascolarizzazione e l'ossigenazione dei tessuti. Le stesse sostanze contribuiscono anche a migliorare l'umore e a scaricare stress ed eccessive tensioni psicologiche. L'aumento del [metabolismo basale](#) e del [consumo calorico](#) contribuisce a mantenere il proprio peso nella norma allontanando una delle principali concause del mal di schiena.

SPORT IDEALE? CONSIGLI PER INIZIARE

Per prevenire il mal di schiena non esiste un'attività fisica ideale. Tutti gli sport, se praticati con criterio sono infatti in grado di migliorare le condizioni fisiche del soggetto. Esistono tuttavia alcune importanti regole di prevenzione da seguire per evitare che l'attività fisica si trasformi in un ulteriore trauma per la propria schiena.

Il consiglio principale è quello di scegliere uno sport adatto al proprio livello di preparazione fisica. Inutile ed addirittura controproducente lasciarsi trasportare dall'entusiasmo cimentandosi in sforzi eccessivi.

Altro aspetto importantissimo riguarda la costanza con cui si seguono gli allenamenti. L'attività fisica dovrebbe quindi entrare a far parte delle abitudini di vita del soggetto, senza essere abbandonata ai primi accenni di miglioramento.

Importante risulta anche la scelta di indumenti adatti che non intralcino i movimenti e di calzature in grado di proteggere articolazioni e schiena dai microtraumi da impatto ripetuto. Si consiglia inoltre di avvalersi della consulenza di figure professionali qualificate in grado di guidare l'individuo nella scelta dell'attività fisica più adatta alle proprie esigenze.

Occorre infine ricordare che quando si inizia a praticare un po' di moto dopo un lungo periodo di inattività è del tutto normale avvertire dei fastidi alla bassa schiena. Si tratta tuttavia di una condizione che regredisce spontaneamente con il passare del tempo mano a mano che la muscolatura si adatta allo sforzo.

Dato che una delle caratteristiche più importanti dell'attività fisica rivolta alla prevenzione e alla cura del mal di schiena è la costanza con cui si devono affrontare gli allenamenti, è bene scegliere uno sport piacevole e gratificante.

CONSIGLI PER CHI HA POCO TEMPO DA DEDICARE ALL'ATTIVITA' FISICA

Una delle principali scuse in cui si rifugia il sedentario è la mancanza di tempo da dedicare all'attività fisica. Che si tratti di semplice pigrizia o di un reale impedimento con un po' di buona volontà è comunque possibile ritagliarsi dei piccoli spazi da dedicare alla salute della propria schiena.

Spesso sono sufficienti pochi minuti per rilassare la muscolatura ed ottenere significativi benefici grazie a semplici esercizi di allungamento. Le situazioni in cui eseguirli sono molteplici: in ufficio durante l'avvio del computer, in auto mentre ci si trova in coda al semaforo, in bagno sotto la doccia o a letto prima di dormire.

Vi sono poi molte altre circostanze che possono diventare utili occasioni per aumentare il proprio livello di attività fisica; salire le scale anziché prendere l'ascensore o parcheggiare l'auto più lontano, oltre a ridurre lo stress da parcheggio occupato, consente, per esempio, di fare un po' di moto extra.

Quali esercizi per il mal di schiena?

Il primo esercizio da eseguire è quello di sforzarsi di ascoltare il buon senso consultando il parere di un medico prima di iniziare gli allenamenti. Non si tratta di un consiglio di routine ma di una vera e propria raccomandazione per accertarsi che non vi siano controindicazioni alla pratica sportiva.

Se è la prima volta che eseguite questi esercizi prendete in considerazione l'idea di affidarvi ad un personal trainer qualificato che vi segua nella loro esecuzione.

Le esercitazioni proposte rappresentano soltanto un'indicazione generale utile soprattutto nei casi in cui il mal di schiena è dovuto a debolezze o a eccessive [contratture muscolari](#). In presenza di

ernie discali, protusioni o altri problemi ai dischi intervertebrali, occorre eseguire gli esercizi con molta cautela.

Esercizi di allungamento (stretching)

Spesso, quando si segue un programma specifico per migliorare la salute della propria schiena non viene attribuita la giusta importanza agli esercizi di allungamento. Il fatto stesso di collocarli al termine della seduta può indurre il soggetto a pensare che si tratti di un'attività fisica di secondaria importanza.

In realtà il ruolo di questi esercizi è a dir poco fondamentale. Per prevenire il mal di schiena è infatti importante riacquisire l'elasticità perduta senza limitarsi al miglioramento della sola forza muscolare. Questa tipologia di allenamento consente di alleviare le tensioni e migliorare l'elasticità della muscolatura paravertebrale e lombare. Soprattutto nel primo periodo, quando l'infiammazione ed il dolore non sono ancora passati del tutto, l'attività fisica dovrebbe basarsi quasi esclusivamente sugli esercizi di scarico e decompressione della colonna.

Gli esercizi proposti non necessitano di attrezzi particolari e possono essere eseguiti sia in palestra sia a casa propria.



- Sdraiarsi a terra supini
- Portare le ginocchia al petto avvicinandole il più possibile con l'ausilio delle braccia
- Mantenere la posizione per 20 secondi, rilassarsi per qualche secondo e ripetere altre due volte



- A terra carponi (in genuflessione porre le mani in avanti appoggiandole sul pavimento alla larghezza delle spalle)
- Espirare incurvando la colonna vertebrale verso l'alto fino a svuotare completamente i polmoni.
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza appiattendolo la schiena
- Ripetere 5 volte



- Sedersi su una sedia con le gambe divaricate
- Espirando piegare il busto in avanti
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza
- Ripetere 5 volte



- Inginocchiarsi per terra, con i glutei appoggiati sui talloni
- Espirando portare le braccia in avanti mantenendo il bacino nella posizione di partenza
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza
- Ripetere allungando le braccia prima verso destra e poi verso sinistra



- Seduti a terra distendere una gamba e flettere l'altra in modo da portare la pianta del piede a contatto con la parte interna della coscia estesa
- Allungare entrambe le braccia ed il busto in avanti in modo da avvicinare le dita alla punta del piede
- Mantenere la posizione per circa 20" quindi lentamente ritornare nella posizione di partenza e ripetere per l'altro lato



- Seduti, una gamba distesa, l'altra accavallata sulla prima
- Con il gomito controlaterale spingere la gamba piegata verso l'interno ruotando il busto ed il capo in senso opposto
- Mantenere la posizione per 15-20 secondi e ripetere per il lato opposto



- In piedi o seduti flettere lentamente di lato il collo
- Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali.
- Mantenere la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato