



Dolore al collo / cervicalgia:

Ogni persona eredita una predisposizione genetica e un imprinting che determinerà nel tempo somiglianze con i membri della famiglia ma anche maggiori probabilità verso determinate patologie. Ciascuno assume quotidianamente delle posture dovute al lavoro, alle attività che si ripetono, ai traumi fisici e psicologici del passato. C'è chi è costantemente insoddisfatto e/o sotto stress, fa una vita poco attiva e non rispetta le regole di una sana ed equilibrata alimentazione. Esclusi i traumi diretti, nel caso della cervicale determinanti sono le meccaniche respiratorie spesso legate a fattori psico/somatici, le cadute sul coccige e le ore di lavoro da seduti. Le cattive abitudini della muscolatura oculare.

A partire da questi punti si instaurerà la predisposizione ad un atteggiamento di chiusura e di postura alterata che nel tempo è probabile che diventerà un fastidioso disagio al collo (cervicalgia). Indagando più a fondo, la diagnostica evidenzierà con grande probabilità una discopatia, la rettificazione del tratto in questione, protusioni, artrosi. Il Massaggio, la tecar, il laser e gli ultrasuoni aiuteranno a sfiammare e rilassare la zona colpita. Ma basterà?

Un indice di gravità del problema si evidenzia dalla durata della fase acuta e dal tempo che intercorre tra un episodio doloroso all'altro. Al di là delle sintomatologie correlate, un malessere prolungato e ravvicinato è segnale di avvicinamento alla fase di cronicizzazione della sindrome.

Dopo una prima indagine medica per escludere problemi più seri è consigliabile guardare il disturbo su un piano olistico scientifico e ripartire dalla ricerca del proprio equilibrio. Dove l'esercizio fisico e una corretta gestione dei tempi di recupero quotidiani diventano le priorità per la persona.

La percezione del disagio avviene spesso in un momento di difficoltà psico-fisica e se questo momento perdura con probabilità si altereranno a distanza di mesi emicrania, perdita di sensibilità e di equilibrio ecc. Un effetto domino che nel tempo porta maggior stanchezza, irascibilità, disordine mentale.

Se il problema non passa diventa importante cercare nella storia della persona vecchi traumi irrisolti o le abitudini che si ripetono e fanno sì che il disturbo non passi..

Il metodo che adoperiamo in RS Italia si basa sulle principali tecniche della posturologia moderna, guarda alla globalità e si focalizza sulla ricerca delle vere cause di un disagio. Ha

come obiettivo quello di ristabilire un'armonia psico-fisica e un corretto allineamento del corpo sulla base anche/soprattutto di una maggiore consapevolezza.

**A seguire vengono riportati alcuni esercizi che aiutano il benessere quotidiano:
(Stretching ed ex di scarico per la schiena)**



Note:

1. Arrivare alla posizione desiderata senza dover accusare alcun dolore;
2. la posizione va mantenuta per una trentina di secondi;
3. Nello stretching non irrigidire alcuna muscolatura ma assecondare l'allungamento;
4. Accertarsi dello stato di rilassamento (non darlo per scontato);
5. Respirare focalizzando l'attenzione sull'espiazione che va fatta sotto forma di sospiro di sollievo;

© 2013 Rieducatore Sportivo
Tutti i diritti riservati.
Nicola D'Adamo
Presidente di C.S. Rieducatore Sportivo srl