

Cervicale: come alleviare la sofferenza

A chiunque, almeno una volta nella vita, è capitato di soffrire di “cervicale” o, più propriamente, di cervicalgia, il termine medico corretto con cui definire una sintomatologia dolorosa a livello del collo.

Ogni volta che il nostro corpo ci manifesta un dolore, sta cercando di comunicarci, attraverso un disagio fisico, che c'è un problema, una mancanza di equilibrio che spesso, oltre che coinvolgere la sfera propriamente strutturale dell'essere umano, interessa anche quella psico-emotiva.

Le cause del dolore in regione cervicale sono diverse. Spesso alla base vi è un'alterazione biomeccanica delle strutture situate tra la base del cranio (osso Occipitale) e le prime vertebre

della colonna cervicale (C1-C2) chiamate Atlante ed Epistrofeo. Questa zona è estremamente importante a livello posturale perché è quella che ci deve garantire l'orizzontalità dello sguardo e del sistema dell'equilibrio, condizioni essenziali per svolgere le normali azioni nella vita quotidiana.

Per fare ciò si avvale di particolari terminazioni del sistema nervoso chiamate propriocettori.

I propriocettori ci permettono di conoscere la nostra posizione nello spazio in qualsiasi momento e grazie a loro possiamo, per esempio, fare movimenti coordinati a occhi chiusi, o possiamo muoverci nello spazio senza sbattere continuamente addosso agli ostacoli che ci si presentano. Qualsiasi cambiamento posturale avvenga nel nostro corpo (un trauma, la perdita di un dente, un colpo di frusta ecc), la regione Sub-Occipitale modifica la propria posizione, diminuendo sempre

più la propria capacità di adattarsi ai nuovi stimoli e diventando, a lungo andare, una zona dolorosa. Ma quali sono i sintomi che ci fanno intuire di avere un problema alla colonna

cervicale? Spesso riconoscere una cervicalgia è molto semplice: il dolore è a livello del collo e da lì si irradia al muscolo trapezio come una mantellina, si fa fatica a fare retromarcia in automobile,

a portare le borse della spesa, a stare fermi al computer... ed è praticamente una tortura. I sintomi, però, possono essere più subdoli, rendendo difficile la diagnosi. Per esempio, si può avere cefalea, sensazione di instabilità (vertigini), ronzio alle orecchie (acufeni), formicolio alle dita delle mani (parestesie), sensazione di “scarica elettrica” o perdita di forza (ipostenia) agli arti superiori

o dolore in mezzo alle scapole. Anche se non si ha dolore al collo, probabilmente è lì che si deve ricercare la causa del proprio problema. A questo punto, come si può intervenire per risolvere questa situazione? Da qualche anno, sono comparse nuove figure professionali che affiancano quella del medico e offrono un valido aiuto nel risolvere tutti i problemi osteo-articolari legati a una scorretta postura. Una di queste figure è quella dell'Osteopata. L'osteopatia è una forma di terapia

manuale alternativa, complementare alla medicina classica, che si avvale di tecniche manipolative dolci per individuare la causa primaria del dolore e ripristinare la funzionalità muscoloscheletrica

all'interno dell'organismo. recenti studi hanno dimostrato che le tecniche manipolative vertebrali

adottate da questi professionisti, riescono a migliorare sensibilmente la qualità di vita di tutti i pazienti che soffrono di dolori alla colonna cervicale con o senza sintomi associati (cefalee,

irradiazioni agli arti o alle mani...). Ma come agisce l'osteopata? L'arma vincente dell'osteopata è una attenta anamnesi, seguita da una dettagliata valutazione posturale, in cui si individuano

le zone in cui la biomeccanica del paziente è alterata. Secondo la teoria osteopatica, l'essere umano è un'unità funzionale, quindi non dobbiamo stupirci se per migliorare la nostra cervicalgia, lo specialista ci tratterà una tibiotarsica (caviglia), o ci controllerà l'occlusione. Dopodiché si entra nel vivo del trattamento che può essere composto da tecniche per rilasciare la muscolatura, per articolare le zone rigide o per sbloccare una regione vertebrale. In realtà, più che descritto, il trattamento osteopatico dovrebbe essere provato sulla propria pelle. La nostra cervicale sarà riconoscente!