



Istituto
di Ricovero
e Cura
a Carattere
Scientifico

HEALTH
AND SCIENCE
ON AGING

La scuola del collo

Per una
corretta
gestione
del
Rachide
Cervicale



a cura di:

Cinzia Castellani, Margherita Perillo, Lorian Polenta, Chiara Polverigiani

Le persone che compaiono nelle foto di questo opuscolo hanno acconsentito, attraverso il consenso informato, alla divulgazione della loro immagine ai fini scientifici e di studio.

Gli ambienti mostrati sono quelli dell'UOC di Medicina Riabilitativa dell'INRCA di Ancona.

IL DOLORE CERVICALE

La cervicalgia è una sindrome dolorosa che interessa non soltanto il collo, ma si può estendere anche a spalle (cervicobrachialgia) e nuca; può causare limitazione nei movimenti del capo, mal di testa, vertigini e formicolii agli arti superiori.

Tale problematica, per lo stile di vita attuale (lavoro alla scrivania e /o davanti al monitor) interessa non solo persone anziane, ma fasce di età sempre più giovani.

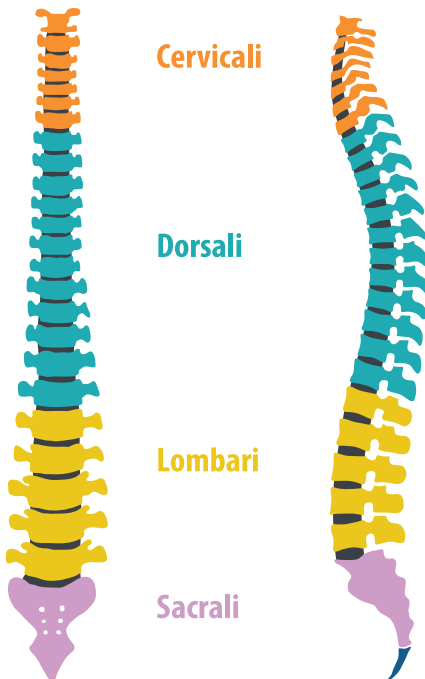
Da circa un ventennio, presso il Servizio dell'Unità Operativa di Medicina Riabilitativa dell'INRCA di Ancona vengono organizzati corsi di Neck-School (scuola del collo).

PROGRAMMA di LAVORO DOMICILIARE

Per poter usare correttamente il tratto cervicale e per comprendere le sue problematiche, bisogna conoscere:

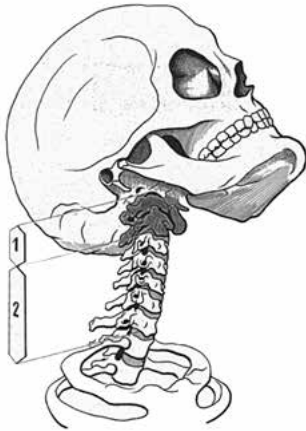
- I come è fatto (anatomia)
- I come funziona (fisiologia)
- I a che cosa serve
- I quali sono le cause del dolore

Come è fatto



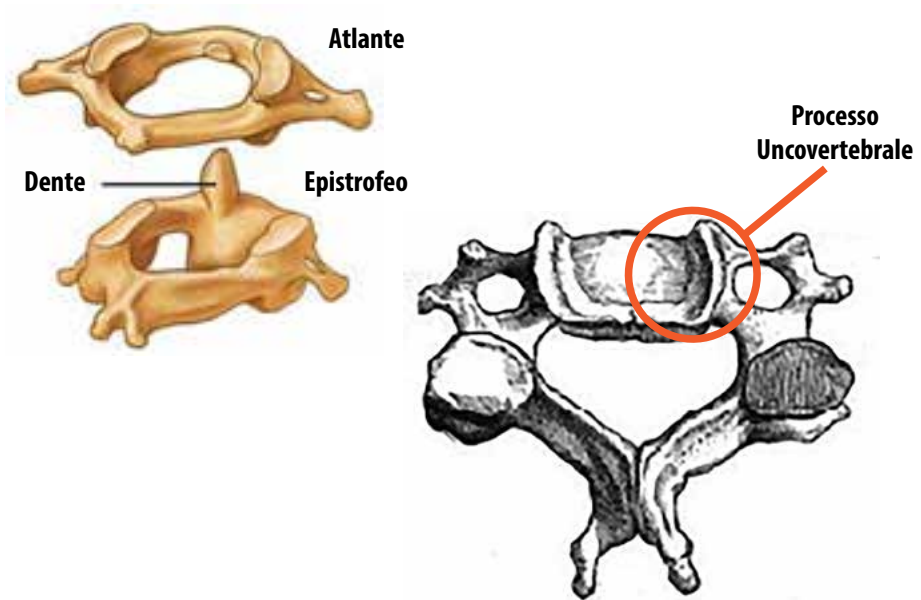
Il segmento cervicale fa parte della colonna vertebrale o rachide

Il tratto cervicale a sua volta è suddiviso in:

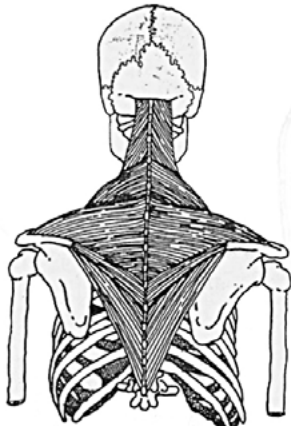


1. Tratto cervicale superiore
2. Tratto cervicale inferiore

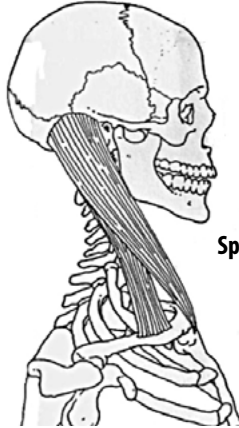
A differenza delle altre vertebre, i corpi di quelle cervicali sono più piccoli o mancanti (in C1 e C2) e si interfacciano reciprocamente attraverso i processi uncovertebrali per garantire la stabilità laterale.



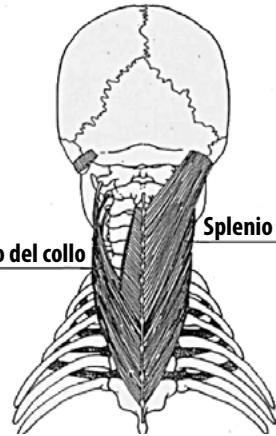
Distretti anatomici principalmente soggetti a mialgia



TRAPEZIO



STERNO-CLEIDO-MASTOIDEO



Splenio del collo

Splenio del capo

**SPLENIO DEL COLLO
E SPLENIO DEL CAPO**

Come funziona

Le curve del rachide sono collegate tra loro e si modificano a seconda dell'angolazione del sacro.

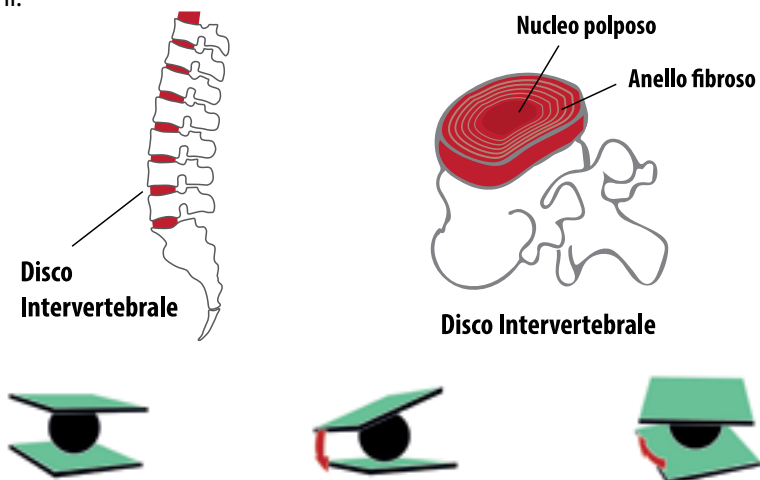


————— A angolazione sacrale fisiologica.

- - - - - B angolazione sacrale aumentata con iperlordosi lombare e cervicale compensatorie.

..... C angolazione sacrale diminuita con appiattimento lombare e cervicale.

Tra una vertebra e l'altra ci sono i dischi intervertebrali, dei cuscinetti interposti tra un corpo vertebrale e l'altro che hanno la funzione di ammortizzare gli urti e le pressioni a cui il rachide è sottoposto. Permettono inoltre alle vertebre di muoversi in tutte le direzioni.



A che cosa serve

Il rachide cervicale (RC) è una struttura estremamente raffinata, ma anche molto delicata e vulnerabile. Essenzialmente le sue funzioni sono:

- **funzione statica:** sostiene il capo con la 1° vertebra (Atlante)
- **funzione motoria:**
 - consente il movimento del capo in tutte le direzioni dello spazio
 - orienta il capo nei confronti del corpo e dello spazio
 - permette l'utilizzo degli organi sensoriali cefalici (vista, udito, olfatto)
- **funzione protettiva:** contiene e protegge il midollo spinale.

CAUSE DEL DOLORE VERTEBRALE

Cause funzionali

- Posture e movimenti scorretti
- Stress psicologico
- Parafunzioni (abitudini, anche involontarie che mantengono contratti i muscoli in modo eccessivo e prolungato come capita a chi digrigna o serra i denti, a chi si mordicchia le unghie e/o le labbra, a chi corruga continuamente la fronte)

Cause organiche

- Artrosi
- Osteoporosi
- Protrusioni discali ed ernie
- Scoliosi
- Traumi (es. colpo di frusta)
- Mieloradicopatologie spondilogenetiche

USO CORRETTO DEL RACHIDE CERVICALE

Non si può parlare di uso corretto della colonna vertebrale senza far riferimento all'**ergonomia** (dal greco *ergon* = lavoro; *némein* = governare, amministrare). Questa è una disciplina che studia la condizione di lavoro dell'uomo al fine di migliorarla.

Anche se il collo è in costante movimento, sicuramente lo stress maggiore a cui è sottoposto sono le posture fisse.

Il loro mantenimento prolungato può sovraccaricare le diverse strutture anatomiche (disco intervertebrale, legamenti, tendini, muscoli, ossa) e conseguentemente provocare dolore.

Posture e attività dinamiche algogene





Anteposizione del mento e del capo



Postura fissa in rotazione

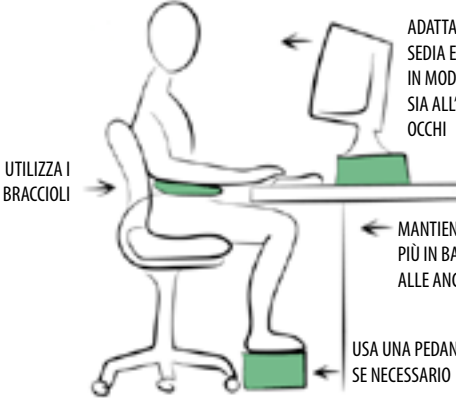




Postura fissa in lateroflessione





Basterà quindi eliminare o modificare alcune “cattive abitudini” per prevenire o quantomeno contenere il dolore cervicale nella sua **intensità, durata e frequenza**. Tra le cause organiche, l’artrosi e la discopatia, presenti già a 50 anni, evidenti a 60 e ancor più a 70, sono il risultato del normale processo di invecchiamento delle vertebre e dei dischi intervertebrali. Con l’uso corretto del RC, con uno stile di vita attivo e sano si può contenere tale processo e ridurre il dolore.



Uso corretto del RC in posizione seduta

| | |
|-----------------------------------|--|
| <p><i>Davanti al computer</i></p> |  <p>UTILIZZA I BRACCIOLI →</p> <p>ADATTA IL TAVOLO, LA SEDIA E LO SCHERMO IN MODO CHE QUESTO SIA ALL'ALTEZZA DEGLI OCCHI</p> <p>← MANTIENI LE GINOCCHIA PIÙ IN BASSO RISPETTO ALLE ANCHE</p> <p>← USA UNA PEDANA, SE NECESSARIO</p> |
| <p><i>In auto</i></p> |  |
| <p><i>In poltrona</i></p> |  |




Uso corretto del RC in stazione eretta

| | |
|---|---|
| <p><i>Davanti ad un ripiano</i></p> |  |
| <p><i>Davanti ad un piano di lavoro posto in alto</i></p> |  |

Uso corretto del RC nella distribuzione dei pesi




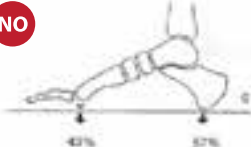
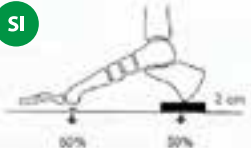
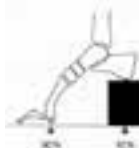
| | |
|--|--|
| <p>NO</p>  | <p>SI</p>  |
|--|--|

Scelta del cuscino

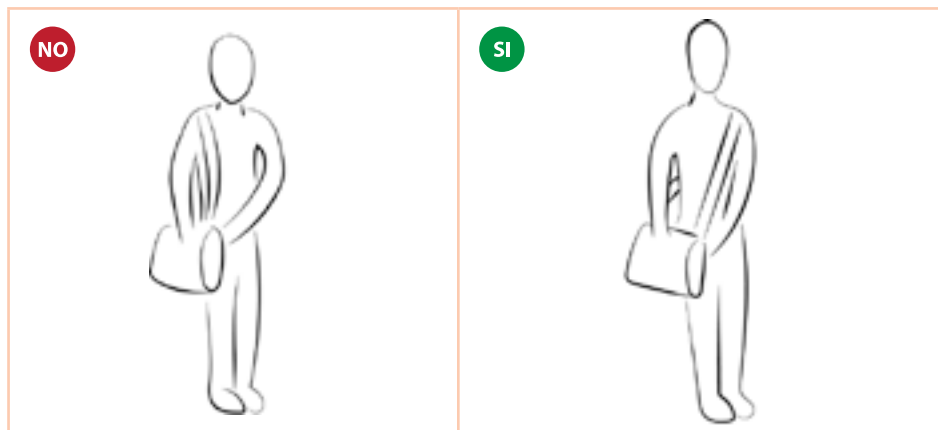
| | |
|---|--|
|  | <p>La funzione del cuscino è molto importante perché deve mantenere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la fisiologica lordosi cervicale nel decubito supino, • il corretto allineamento del capo con il tronco nel decubito laterale. |
|  | |
|  | |

Se si ha l'abitudine di leggere a letto, è buona regola sovrapporre più cuscini in modo da formare un piano inclinato e anatomico. La luce non deve provenire lateralmente, ma da sopra il letto o dal soffitto.

Abbigliamento

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
|  |  |  |

In base all'altezza del tacco, il peso del corpo si distribuisce in modo differente tra avampiede e tallone



Attività ginniche e sportive

Sono consentite le attività fisiche moderate in qualità e in quantità, nel rispetto della normale fisiologia del rachide cervicale.

PARTE PRATICA

La parte pratica prevede:

- I educazione posturale
- I educazione respiratoria (respirazione sospirata)
- I esercizi di scarico della muscolatura del cingolo scapolare
- I esercizi di mobilizzazione dolce e progressiva nelle varie posizioni (supina, in decubito laterale, prona, quadrupedica, seduta, eretta)
- I esercizi di stretching
- I contrazioni isometriche dei muscoli del collo
- I esercizi di neurodinamica.

EDUCAZIONE POSTURALE



EDUCAZIONE RESPIRATORIA



ESERCIZI DI SCARICO DEL CINGOLO SCAPOLARE



ESERCIZI DI MOBILITÀ SEGMENTALE DEL TRATTO CERVICALE

Posizione supina





Decubito laterale



Passaggio dalla posizione supina a quella seduta



Posizione seduta con appoggio

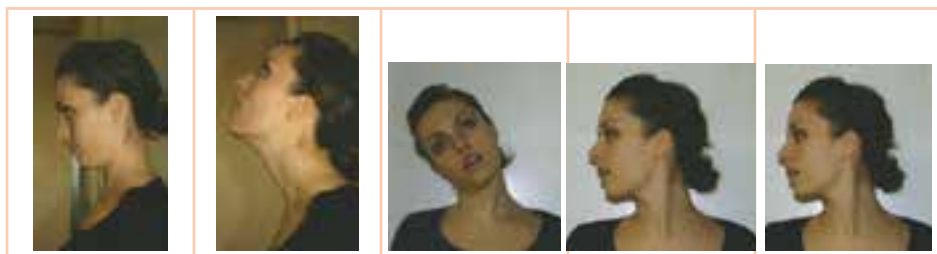


Posizione seduta sullo sgabello della schiena alla parete



Stazione eretta alla parete

Stazione eretta senza appoggio



Decubito prono



Posizione passiva in estensione del RC





a-b-c-d-e-f: sequenza dell'estensione del rachide secondo Mc Kenzie

Posizione quadrupedica



Movimenti combinati del tratto cervicale





Contrazioni isometriche dei muscoli del collo

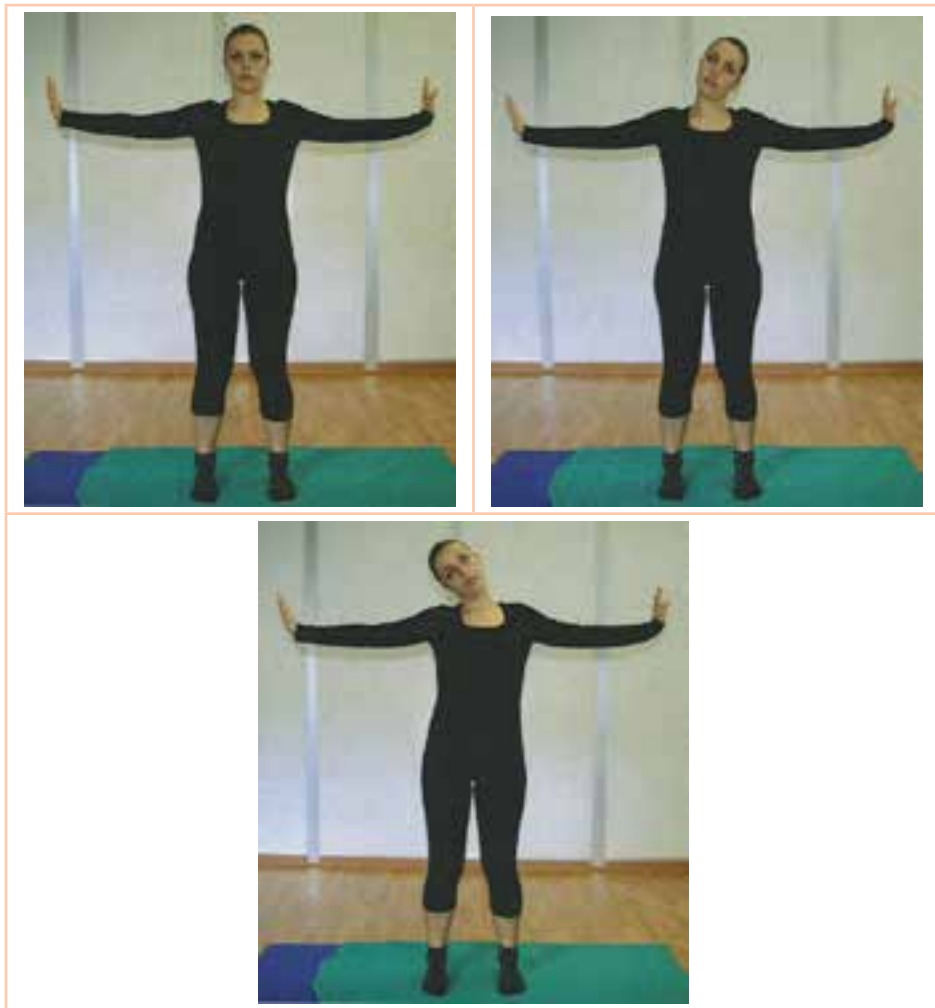


Esercizi di stretching



Esercizi di neurodinamica





Bibliografia

- Toso B. Back School-Neck School-Bone School Programmazione-Conduzione-Verifica. Milano: Edi. Ermes s.r.l., 2003
- Caillet R. Il dolore somatico-Serie monografica-Il dolore lombo-sacrale. Roma: Edi-Lombardo, 2000
- Kapandji I.A. Fisiologia Articolare (vol.3)-Tronco e Rachide. Vigot: Monduzzi Ed. 1994
- Souchart P.E. Modella il tuo corpo:auto posture di raddrizzamento. Roma: Marrapese, 1983
- Butler D. Mobilizzazioni del sistema nervoso. Masson, 2001
- Umberto Mosca, Claudio Colizzi, Lilia Comba, Miriam Durand
- Manuale professionale di Stretching. Casa editrice Ambrosiana. Distribuzione esclusiva Zanichelli, 2012

