

Massaggio alla cervicale – prevenire è meglio che curare

La cervicalgia può essere definita come una condizione dolorosa, di solito il risultato di una contrattura muscolare del collo, solitamente asimmetrica.

I muscoli del collo sono soggetti a una tensione costante per mantenere la posizione corretta della nostra testa, che pesa dai 3 ai 6 kg.

Quali sono i sintomi più comuni e cosa si può nascondere dietro al male al collo?

I sintomi più comuni in questo caso sono:

- atteggiamento compensativo o di protezione
- mancanza di movimento
- cambiamenti nella mobilità del collo
- dolore
- qualvolta irradiazione nella regione dell'arto superiore

In relazione al dolore, il paziente può lamentare un leggero dolore locale e una sensazione di stanchezza, fino ad arrivare a un dolore più grave e limitante. Il braccio può presentare alterazioni della forza e della sensibilità muscolare, che sono chiamate "alterazioni neurologiche". Il paziente riporta intorpidimento in alcune aree o nell'intero arto, che può essere continuo o innescato da vari fattori. La debolezza muscolare si verifica in casi più gravi o prolungati ed è generalmente progressiva. Ci possono anche essere cambiamenti nei riflessi riscontrati in alcune inserzioni muscolari nel polso, nel gomito e nella spalla nei casi più gravi.

Altri sintomi, meno comuni, che possiamo riscontrare, sono:

- difficoltà a scrivere o camminare
- cambiamenti nel linguaggio
- mal di testa
- acufeni
- nausea
- visione offuscata

Nei casi più gravi il dolore al collo può far parte di gravi patologie, e quindi necessario, qualora il dolore al collo sia associato ad evidenti segni di alterazione sistemica, come febbre, sudorazione notturna, stanchezza, rapida perdita di peso, etc di consultare il proprio medico.



OSTEOPATIA
ALTO ADIGE
OSTEOPATHIE
SÜDTIROL

CHRISTIAN VILLELLA

Terapie manuali – Manuelle Therapie
Educazione posturale – Bewegungstherapie

Quali sono gli obiettivi della riabilitazione?

Ridurre il dolore e l'infiammazione
Identificare le possibili cause del dolore al collo
Ripristinare la mobilità e la flessibilità
Rafforzamento muscolare

Tra le prime forme terapeutica naturali, vi è l'applicazione di calore sotto forma di un bagno o altra forma di calore. Si consiglia l'applicazione di calore per 10-15 minuti, ogni ora. Un mezzo più comune, oggi, sono gli antinfiammatori (non steroidei), detti fans, che possono essere utili nella fase iniziale della tensione.

Attenzione: consultare sempre il proprio medico prima di assumere qualsiasi farmaco.

Un altro fattore importante è il riposo. Bisogna evitare di fare movimenti che causano dolore, cercando di mantenere sempre una postura corretta, specialmente quando si lavora seduti.

Quali rimedi possiamo utilizzare per alleviare i sintomi?

Il massaggio è sicuramente un rimedio, già conosciuto dagli egiziani, che aiuta a rilassarti e ridurre il dolore nella zona. Tramite il massaggio puoi ridurre la tensione, permettere la vascolarizzazione della zona (fare arrivare più sangue) e ripristinare la mobilità e la flessibilità dei muscoli del collo.

Dovresti iniziare con gli esercizi di mobilità appena il dolore lo consente.

Generalmente vale il principio: "Se senti dolore durante l'esecuzione, non farlo!"

Dovresti eseguire esercizi di mobilità 3 volte al giorno per le prime 2 settimane della tensione, per una migliore guarigione. Gli esercizi di stretching devono essere eseguiti non appena il dolore lo consente e devono essere eseguiti dopo gli esercizi di mobilità.

Ma torniamo, quindi al tema dell'articolo: il massaggio.

Il massaggio e così anche l'auto-massaggio è un metodo eccellente per aiutare a rilassare i muscoli tesi e può essere fatto dopo la fase acuta della tensione/lesione (da 48 – 72 ore).



ACCADEMIA
Terapie Manuali



Via Weggensteinstr. 3 c
39100 Bolzano/Bozen
tel. 00393383126808
www.osteopatia-altoadige.it
villellachristian@gmail.com



OSTEOPATIA
ALTO ADIGE
OSTEOPATHIE
SÜDTIROL

CHRISTIAN VILLELLA

Terapie manuali – Manuelle Therapie
Educazione posturale - Bewegungstherapie

Vediamo ora assieme quali tipi di massaggio, quali tecniche e quali punti massaggiare

1. trattamento dello sternocleidomastoideo con una tecnica di compressione (miofasciale)
 2. trattamento del trapezio superiore con una tecnica puntuale (Punto Trigger)
 3. trattamento dei muscoli sub-occipitali con una tecnica di trazione (pompaggio)
 4. trattamento dei muscoli paravertebrali con una tecnica fasciale (FDM)
1. Il trattamento dello sternocleidomastoideo è molto semplice, con indice e pollice si effettua una leggera pressione del muscolo, che corre da dietro all'orecchio fino alla clavicola e allo sterno, per circa 30 secondi. Il muscolo si evidenzia maggiormente, quando si ruota la testa verso il lato. La pressione è una pressione graduale e uniforme. Posso ripetere la tecnica 3 – 5 volte. La linea blu segna la percorrenza del muscolo e le frecce la direzione della pressione.





OSTEOPATIA
ALTO ADIGE
OSTEOPATHIE
SÜDTIROL

CHRISTIAN VILLELLA

Terapie manuali – Manuelle Therapie
Educazione posturale – Bewegungstherapie

2. Il trattamento puntale o trigger point si basa sulla compressione e successivo rilascio della zona, favorendo in questo modo l'arrivo del sangue (vascolarizzazione) e caduta del tono muscolare. Anche qui si consiglia una pressione graduale, senza esagerazione. Ruotare leggermente la testa sul lato, il trapezio parte dalla spalla e arriva fino al collo. La pressione va anche qui mantenuta per 30 secondi. Posso ripetere la tecnica 2 – 3 volte. La pressione viene effettuato con il pollice o con il dito con cui riusciamo meglio ad arrivare sul punto dolente. La linea blu segna la percorrenza del muscolo e le frecce la direzione della pressione.



ACCADEMIA
Terapie Manuali



Via Weggensteinstr. 3 c
39100 Bolzano/Bozen
tel. 00393383126808
www.osteopatia-altoadige.it
villlachristian@gmail.com



OSTEOPATIA
ALTO ADIGE
OSTEOPATHIE
SÜDTIROL

CHRISTIAN VILLELLA

Terapie manuali – Manuelle Therapie
Educazione posturale - Bewegungstherapie

3. Il pompaggio è una tecnica utilizzata in osteopatia. E' considerata un tecnica dolce, ma che può dare ottimi risultato. I muscoli sub-occipitali si trovano sotto la nuca all'inizio del collo, tendenzialmente dove si attaccano i capelli. Se abbiamo la fortuna che qualcuno ci faccia la tecnica è meglio, altrimenti possiamo farla anche noi stessi, ma in questo caso usiamo i pollici per fare questa lieve messa in tensione. La tecnica prevede una messa in tensione in 10 secondi, un mantenimento della tensione per 20 secondi e un rilascio graduale in 10 secondi. Anche in questa tecnica non cerchiamo mai di essere invasivi, ne di provocare dolore. La linea blu segna la percorrenza del muscolo e le frecce la direzione della pressione.



ACCADEMIA
Terapie Manuali



Via Weggensteinstr. 3 c
39100 Bolzano/Bozen
tel. 00393383126808
www.osteopatia-altoadige.it
villlachristian@gmail.com

4. Il trattamento dei muscoli paravertebrali è la nostra ultima tecnica. Anche questa molto semplice. Il concetto di base è di effettuare una spina o trazione dei muscoli in direzione della testa. Il dito scorre sulla pelle, scivolando lentamente lungo la colonna vertebrale. In questa tecnica possiamo percepire una leggera tensione, che ci è data dalla pelle, ma sempre senza dolore. Ripetere le linee per 3 volte per ogni lato. Iniziare con la pressione a livello delle scapole e salire fino alla nuca. La linea blu segna la percorrenza del muscolo e le frecce la direzione della pressione.



Ricorda, chi si fa l'automassaggio conosce l'intensità e la pressione, che desidera, mentre se effettui il massaggio a qualcuno, ricordati sempre di chiedere se va bene quello che stai facendo.

I miei contatti sono www.osteopro.it oppure www.osteopatia-altoadige.it

A presto. Christian