



# Tra le cause della cervicalgia c'è anche lo stress

## Diagnosi e cura

Si stima che fino al 50% della popolazione adulta accusi dolore cervicale almeno una volta nella vita

Il dolore cervicale, o cervicalgia, è un disturbo associato ad alterazioni biomeccaniche, posturali, infiammatorie delle strutture osteoarticolari e miotendinee. Interessa persone di qualsiasi età ed è molto diffuso nella popolazione.

«I sintomi più comuni quando si parla di cervicalgia – spiega il direttore dell'Unità operativa di Riabilitazione Specialistica dell'ospedale di Erba, Ivan Messineo – sono il dolore al collo, talora irradiato alle spalle e alle braccia, ma anche rigidità muscolare nella zona cervicale. Può manifestarsi anche il mal di testa con una cefalea tensiva, così come limitazione nei movimenti del collo. In alcuni casi le persone che soffrono di cervicalgia possono lamentare anche vertigini e instabilità postu-

rale».

Il dolore cervicale, come detto, è molto diffuso nella popolazione. «Si stima che fino al 50% della popolazione adulta – prosegue lo specialista – abbia dolore cervicale almeno una volta nella vita, spesso legato a posture scorrette o sforzi eccessivi, ma anche traumi».

Le cause più comuni sono, infatti, riconducibili a posture scorrette, talvolta anche associate all'uso di computer e smartphone. I sintomi possono essere causati anche da stress e tensioni muscolari. «Altre cause di cervicalgia – aggiunge il medico – possono essere traumi, come il colpo di frusta, ma anche patologie degenerative quali l'artrosi cervicale e l'ernia del disco. Infine, tra le cause ci sono anche problemi muscolari e infiammazioni locali».

La diagnosi di cervicalgia prevede un'attenta anamnesi durante la quale viene valutata la presenza, ad esempio, di patologie, ma anche interventi chirurgici pregressi, l'assunzio-

ne di alcuni farmaci, la tipologia di professione e le attività sportive praticate.

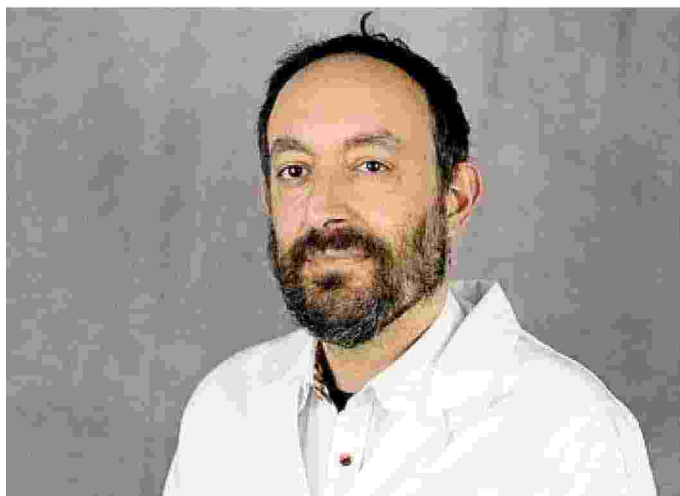
«In fase di diagnosi il medico, oltre ai sintomi riportati dal paziente – precisa Messineo – valuta anche il Rom (Range of Motion) ovvero la mobilità del rachide, così come eventuali deficit di sensibilità e di forza. Tra gli esami che possono essere prescritti ci sono radiografie, risonanza magnetica o Tac. L'elettromiografia può essere indicata per valutare eventuali deficit nervosi sulla base dell'obiettività riscontrata». Una volta posta la diagnosi di cervicalgia in base al singolo caso sono diversi i trattamenti disponibili: terapia fisica (laser ad alta potenza e tecarterapia), fisioterapia, massoterapia, osteopatia o chiropratica. «Possono essere previsti anche dei trattamenti farmacologici – dice ancora – così come terapie complementari come agopuntura, dry needling e tecniche di rilassamento, oppure terapie infiltrative con corticosteroidi, ozo-

noterapia o mesoterapia». Il trattamento, come detto, può prevedere la prescrizione di farmaci. Nella fase acuta possono essere utilizzati antinfiammatori non steroidei (Fans, es. ibuprofene), miorelaxanti per ridurre la contrattura muscolare e analgesici. In alcuni casi possono essere prescritti anche cortisone e farmaci oppiacei.

Quando i trattamenti conservativi non sono risolutivi però può essere necessaria la chirurgia. «La chirurgia è un'opzione in pazienti in cui vi sia un deficit acuto neurologico da compressione del nervo – precisa Messineo – in casi in cui vi siano instabilità della colonna e nei casi in cui trattamento conservativo non abbia portato a risoluzione del quadro clinico».

«Fondamentale si rivela anche eseguire attività fisica regolare per rinforzare i muscoli cervicali e migliorare l'articolazione – conclude – così come evitare stress e tensioni».

F. Gui.



Ivan Messineo, responsabile del reparto di Riabilitazione di Erba



Nella fase acuta possono essere utilizzati farmaci antinfiammatori

