

A volte sento il collo rigido, dolente e la muscolatura che va dal collo alle spalle è dura come un pezzo di marmo. Da poco ha iniziato anche a formicolarmi un braccio e una volta mi è persino caduto di mano un oggetto.

I sintomi sono strani, non li ho sempre, girano. Alcuni giorni mi sento a posto e mi illudo che sia tutto finito, per poi, magari due giorni dopo, trovarmi a fronteggiare l'ennesima ricaduta. Riesco a fare tutto, ben inteso, ma starei tanto meglio e sarei tanto più disponibile con chi mi sta vicino se non avessi questi dolori.

Mi sono sottoposto a tanti esami e terapie ma nessuna di queste mi ha dato la sensazione di funzionare.

Di fatto non so perché soffro.

Come molti problemi di natura muscolo scheletrica, la cervicalgia o cervico-brachialgia, è di natura intermittente.

La spiegazione più probabile è che sia ad origine meccanica: dipenda dalle posizioni che si assumono e dai movimenti che si effettuano. Quando prevalgono le posizioni mantenute od i movimenti effettuati nella direzione sbagliata, si crea una distorsione delle strutture della colonna cervicale che dà origine ai sintomi.

Il dolore in genere non è provocato da un singolo evento scatenante. Tante lievi sollecitazioni nella direzione sbagliata, progressivamente riducono la capacità della colonna cervicale di resistere le sollecitazioni, sino a renderla dolente.

Scopo del mio intervento è innanzi tutto quello di scoprire quali sono le sollecitazioni sbagliate (valutazione) "PER QUELLA SINGOLA PERSONA, PER QUEL SINGOLO CASO", per mettere a punto un programma di attenzioni posturali e di esercizi "SPECIFICO PER QUELLA PERSONA". Esercizi specifici significano esercizi studiati in base al caso clinico, al fine di ottenere una riduzione – abolizione – centralizzazione dei sintomi ed un incremento della funzionalità.

La gran parte dei pazienti può occuparsi da sé dei dolori cervicali, non avendo bisogno d'altro che della scoperta guidata delle attenzioni posturali e dell'esercizio specifico nella giusta direzione "PER QUELLA SINGOLA PERSONA".

Per pochi casi sono necessarie manovre di mobilizzazione del fisioterapista; le manovre sono pensate per far sì che il paziente sia poi in grado di gestirsi da solo.

Sapere quali esercizi eseguire per il proprio problema, permette di prevenire futuri episodi.

Nella filosofia di trattamento che propongo, NON c'è spazio per le manipolazioni.

Senza dimenticare che voi NON siete solo i vostri sintomi!