



Il dolore della colonna cervicale

Un dolore al gomito, alla spalla o un mal di testa localizzato alle tempie o alla nuca possono derivare da problematiche della colonna vertebrale cervicale

La colonna cervicale risente fortemente delle tensioni muscolari; quando ci si trova in situazioni stressanti è facile che si irrigidiscano i muscoli del dorso e della nuca perché si ha inconsciamente la sensazione di proteggersi.

La muscolatura agisce sulle vertebre avvicinandole e comprimendole; questo provoca un assottigliamento dei dischi vertebrali e, col tempo, determina le alterazioni tipiche dell'artrosi fino alla possibile formazione di ernie.

Se si assumono posizioni sbagliate per lungo tempo, perché si legge con il capo reclinato, o si scrive al computer, o per qualsiasi altra postura scorretta durante il lavoro o il tempo libero, si crea un'usura asimmetrica delle articolazioni e/o la deviazione delle vertebre dal loro asse fisiologico (scoliosi, sublussazione, iperlordosi o rettilineizzazione).

Ogni deformità articolare può portare alla compressione delle radici nervose che fuoriescono dagli spazi intervertebrali, con conseguenti dolori o alterazioni della sensibilità che vengono percepiti a distanza dall'origine del problema.

Altre volte vi è tensione, senso di peso e contrattura costante oppure un vero e proprio dolore alla nuca ed al dorso. La colonna cervicale può anche essere responsabile di senso di sbandamento, vertigini e disturbi della vista come la visione annebbiata o sdoppiata (diplopia).

Questi problemi possono insorgere dopo trattamenti ai denti; infatti l'articolazione temporomandibolare è in stretta connessione con le vertebre cervicali attraverso il sistema cranio-sacrale (V. Terapia Craniosacrale). Ogni alterazione dell'occlusione dentale (malocclusione) determina modificazioni della postura vertebrale.

Un altro aspetto tutt'altro che irrilevante ma spesso trascurato o non conosciuto è l'influenza del gonfiore addominale (meteorismo) per alterazione della flora intestinale. La produzione di gas addominali sovraccarica il fegato e provoca l'innalzamento del diaframma e la contrattura della muscolatura della nuca e del dorso.

Il dolore della colonna cervicale dovrebbe essere trattato innanzitutto con metodi analgesici naturali per evitare gli effetti collaterali dei farmaci chimici, ai quali bisogna ricorrere solo occasionalmente ed in situazioni di emergenza.

E' consigliabile iniziare con l'**agopuntura** praticata con **laser** o con **aghi** (metodo classico) ed eventualmente, nei casi più resistenti, con iniezioni di **mesoterapia** con prodotti omeopatici - omotossicologici.

L'agopuntura lenisce il dolore, rilassa la muscolatura e contribuisce a diminuire le tensioni emotive.

Per ottenere i migliori risultati è opportuno combinare l'agopuntura con la **terapia cranio-sacrale** che elimina le tensioni della fascia muscolare e viscerale, le quali sono responsabili del mantenimento delle posture errate.

Non è sufficiente effettuare una manipolazione vertebrale se non si tratta la fascia muscolare che è la causa della deviazione della vertebra.

Poiché la colonna vertebrale è appunto una colonna, risente di tutte le alterazioni che avvengono al suo interno. Così quando esiste un problema cervicale non ci si può limitare al trattamento isolato di questo segmento vertebrale ma si devono correggere le tensioni e le alterate posture anche a livello lombare, l'appoggio plantare e l'articolazione temporo-mandibolare.

Una volta eliminato il dolore si devono rinforzare i gruppi muscolari che, a causa di prolungati atteggiamenti scorretti, si sono indeboliti o contratti. Solo così la terapia sortisce effetti definitivi e si evitano le recidive. Pertanto è opportuno il lavoro d'equipe tra il medico che pratica l'agopuntura e la terapia craniosacrale ed i fisioterapisti che si occupano della rieducazione posturale globale. Un'altra collaborazione importante è quella con l'odontoiatra per trattare le malocclusioni e con l'ortopedico per confezionare eventualmente un plantare.

Personalmente mi avvalgo della Chinesiologia Applicata, una tecnica diagnostica che esamina le variazioni del tono muscolare, per stabilire se è strettamente necessario l'uso di un plantare o la correzione della malocclusione.

Quando il meteorismo addominale è tanto marcato da ostacolare il ripristino della corretta postura, consiglio una dieta ed una terapia specifica per curare l'intestino.

