

MALE AL COLLO... CHE STRESS!

di Matteo Dellaborra

La sindrome cervicale può presentarsi con diversi sintomi: dolore al collo che spesso può irradiarsi anche alle spalle fino alle dita della mano, contrattura muscolare che limita i movimenti, mal di testa, vertigini, nausea... Molteplici possono essere le cause: posizioni scorrette prolungate, lavori pesanti con le braccia, usura delle articolazioni, sollecitazioni brusche (colpo di frusta...), degenerazione delle articolazioni del collo, ma anche stress e tensioni emotive.

Nel trattamento delle cervicalgie si parte dall'osservazione della postura che ha un rapporto strettissimo con la personalità di chi soffre del disturbo e può fornire importanti informazioni sulla causa del dolore. E'importante analizzare e correggere le posizioni in cui abitualmente si lavora, ci si muove, si sta seduti per ridurre al minimo le sollecitazioni dannose. Sono particolarmente utili i massaggi che rilassano la muscolatura contratta che va inoltre incontro a retrazione; per evitare ciò è sufficiente qualche esercizio di stretching che ri-allungando i muscoli contribuisce al recupero dei movimenti soggetti a limitazioni. In questo trattamento meritano però particolare attenzione i fattori emotivi: le rabbie accumulate per le competizioni in ufficio o per i contrasti con le persone importanti, l'ansia, le preoccupazioni, gravano non solo simbolicamente sulle spalle, provocando durevoli e dolorose tensioni ai trapezi con conseguente cefalea. Spesso è utile far verbalizzare i risentimenti accumulati in modo che la persona prenda coscienza di questi pensieri nocivi che lavorano subdolamente e creano le tensioni fisiche: il malessere non espresso viene accumulato proprio in questa zona, che diventa dolente e rigida. Corpo e mente sono in strettissima relazione e un dolore non metabolizzato da una parte, sfocia spesso anche nell'altra. Per questo motivo, per ottenere risultati più efficaci e duraturi in un trattamento di riabilitazione, del collo ma non solo, è necessario prendere in carico la persona nella sua interezza, portatrice spesso di un disagio emotivo, che è causa di componenti fisiche dolenti.