

FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

Aggiornamenti e riflessioni su riabilitazione e dintorni

CERVICALE: E' MEGLIO FARE ESERCIZI SPECIFICI O GENERICI?

CERVICALGIA: 6a causa di disabilità al mondo e rappresenta una condizione di notevole impatto economico sui sistemi sanitari. Tra il **50%** e il **70%** delle persone con un episodio acuto sperimenterà un dolore al collo ricorrente nei **5 anni** successivi e circa il **68%** delle persone con un episodio acuto svilupperà dolore al collo persistente e cronico.

CERVICALGIA ASPECIFICA: In assenza di qualsiasi causa anatomicamente identificabile, la maggior parte delle persone viene classificata come affetta da cervicalgia cronica specifica. Le cause della C. aspecifica sono da ricercare nella **postura**, nelle alterazioni del fisiologico **tono muscolare** (le famose contratture) e in altre cause **metaboliche**.

Le linee guida raccomandano l'utilizzo dell'esercizio per risolvere questa condizione. Tuttavia non è ancora chiaro se sia meglio preferire l'utilizzo di esercizi specifici o aspecifici.

ESERCIZI ASPECIFICI:

MIRANO A MIGLIORARE LA POSTURA, LA CIRCOLAZIONE, LA FLESSIBILITA' E LA FORZA MUSCOLARE

- STRETCHING GENERALE
- MOBILITA' DELLE SPALLE
- RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE
- ESERCIZI DI FORZA GENERALE
- STABILIZZAZIONE SCAPOLARE
- RIEDUCAZIONE POSTURALE
- ATTIVITA' AEROBICA MODERATA (CAMMINATA/NUOTO)
- ALLENAMENTO SENSOMOTORIO

ESERCIZI SPECIFICI:

MIRANO A RISTABILIRE L'ALTERATO EQUILIBRIO DI ATTIVAZIONE E COORDINAZIONE MUSCOLARE TRA I MUSCOLI SUPERFICIALI E I MUSCOLI PROFONDI DEL COLLO

- STRETCHING DEL COLLO
- ROTAZIONE DEL COLLO
- FLESSO-ESTENSIONE DEL COLLO
- SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE
- ESERCIZI DI ATTIVAZIONE E DI RINFORZO ISOMETRICO DEI MUSCOLI PROFONDI DEL COLLO
- ROTAZIONE DEGLI OCCHI

CONCLUSIONI: I risultati dello studio che vi riporto in bibliografia del 2022 hanno evidenziato che nel breve e medio periodo gli esercizi **specifici** sono più efficaci degli esercizi alternativi e pertanto possono essere usati in via preferenziale. Tuttavia la dimensione degli effetti complessivi è piccola per cui dopo una riduzione dei sintomi è consigliabile introdurre immediatamente gli esercizi aspecifici per consolidare e supportare i miglioramenti ottenuti. In questo studio non sono stati presi in considerazione gli effetti della **terapia manuale**, che rimangono comunque sempre **rilevanti** soprattutto nelle fasi più acute del problema.

BIBLIOGRAFIA

Effectiveness of Specific Neck Exercise for Nonspecific Neck Pain; Usefulness of Strategies for Patient Selection and Tailored Exercise—A Systematic Review With Meta-Analysis. Physical Therapist. Ruiz. Deborah Fallah et al 2022