

FREDDO E UMIDITÀ: TEMPO DI CERVICALGIA

Cambiano le temperature e le riacutizzazioni stagionali non perdonano: per chi soffre di cervicalgia alcuni consigli per attenuare il dolore dallo specialista in Medicina Riabilitativa della Fondazione Maugeri di Lissone (MB)

Con l'umidità e l'abbassamento delle temperature, contratture e irrigidimento muscolare sono frequenti; se a questo si aggiunge un funzionamento non ottimale della zona cervicale, è possibile rimanere bloccati da forti dolori localizzati su collo e spalle, con irradiazioni alle braccia nei casi più gravi. Il dolore si scatena dalla prima vertebra cervicale, detta Atlante come la divinità olimpica che secondo la mitologia greca reggeva sulle spalle il peso della Terra e del Cielo. La cervicale, infatti, è crocevia di pensieri, problemi e preoccupazioni; non a caso, le più colpite da cervicalgia sono le donne, comunemente più inclini a riflettere e rimuginare. I farmaci sono il rimedio più comune e spesso efficace, ma se il dolore si presenta frequentemente è bene rivolgersi a uno specialista in Medicina Riabilitativa e seguire un programma di esercizi da svolgere regolarmente anche a casa. Impacchi caldi o freddi e massaggi possono aiutare ad attenuare i sintomi, si tratta comunque di terapie transitorie.

“La cervicalgia è un dolore localizzato nella regione cervicale che può colpire in modo episodico ogni soggetto in qualunque momento della vita - spiega il dr. Marco Monticone, Responsabile dell'U.O. di Riabilitazione Neuromotoria Specialistica dell'Istituto Scientifico di Lissone dell'IRCCS Fondazione Maugeri, coordinatore delle 'Raccomandazioni diagnostico-terapeutiche SIMFER (Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa) per la cervicalgia', testo di riferimento per lo Specialista in Riabilitazione nella gestione del paziente con cervicalgia pubblicato quest'anno sul Giornale Italiano di Medicina Riabilitativa -. Le cause sono legate sia a fattori non modificabili, come età, sesso, familiarità o traumi pregressi, sia a fattori posturali, comportamentali e psico-sociali. Nella maggioranza dei casi, comunque, nella manifestazione dolorosa coesistono componenti infiammatorie, muscolari, posturali e neurologiche”. Per questo, seppure i soggetti più colpiti siano persone che svolgono attività che obbligano a mantenere per molte ore il capo flesso, al pc o al banco da lavoro, per esempio, si tratta di una patologia che può colpire 'democraticamente' chiunque, inclusi bambini e adolescenti.

La cervicalgia è tipicamente ricorrente: dalla prima comparsa si manifesta con periodiche riacutizzazioni stagionali che possono creare maggiori fastidi la mattina, al risveglio, o la sera, quando si è più stanchi. “Quando si presenta il dolore, è importante non immobilizzarsi e mantenere il più possibile il rispetto delle attività abituali, se necessario con l'aiuto di antidolorifici o antinfiammatori - conclude il dr. Monticone -. In caso di contratture muscolari possono essere utili impacchi freddi per raffreddare la parte dolente, impacchi caldi o massaggi per rilassare la muscolatura; sono queste terapie solo transitorie, non risolutive. Se il disturbo però si presenta molto spesso nell'arco di un anno, allora si può parlare di cervicalgia cronica; in questo caso è opportuno rivolgersi a un fisiatra e intraprendere un percorso di riabilitazione caratterizzato da esercizi specifici, norme gestionali e comportamentali”.

PREVALENZA DELLA CERVICALGIA

- La **prevalenza mensile** varia dal 15,4% al 45,3% in età adulta e dal 4,5% all'8,5% in età evolutiva
- La **prevalenza annuale** varia dal 12,1% al 71,5% nella popolazione generale e dal 27,1% al 47,8% tra i lavoratori
- La **cervicalgia persistente** e ad alta disabilità presenta una prevalenza che varia dall'1,7% all'11,5% nella popolazione generale