

IL DOLORE MUSCOLOSCHELETRICO

Dott.ssa FT Elisabetta Ferrari

PRESENTAZIONE DEL CORSO

- LEZIONE 1: IL DOLORE
- LEZIONE 2: MAL DI SCHIENA
- LEZIONE 3: ARTROSI
- LEZIONE 4: DOLORE DI SPALLA
- LEZIONE 5: DOLORE CERVICALE

Lezione 3
DOLORE CERVICALE

COLONNA VERTEBRALE - anatomia e funzione



- La **colonna vertebrale** è formata da 33 vertebre, separate tra loro da un disco intervertebrale.
- È suddivisa in 4 segmenti
 - TRATTO CERVICALE
 - TRATTO DORSALE
 - TRATTO LOMBARE
 - TRATTO SACROCOCCIGEO



LE VERTEBRE

Il rachide umano è formato da **33 o 34 vertebre** (a seconda che tutte le **vertebre coccigee** siano fuse tra loro o che una di esse risulti separata), suddivise in 5 aree:

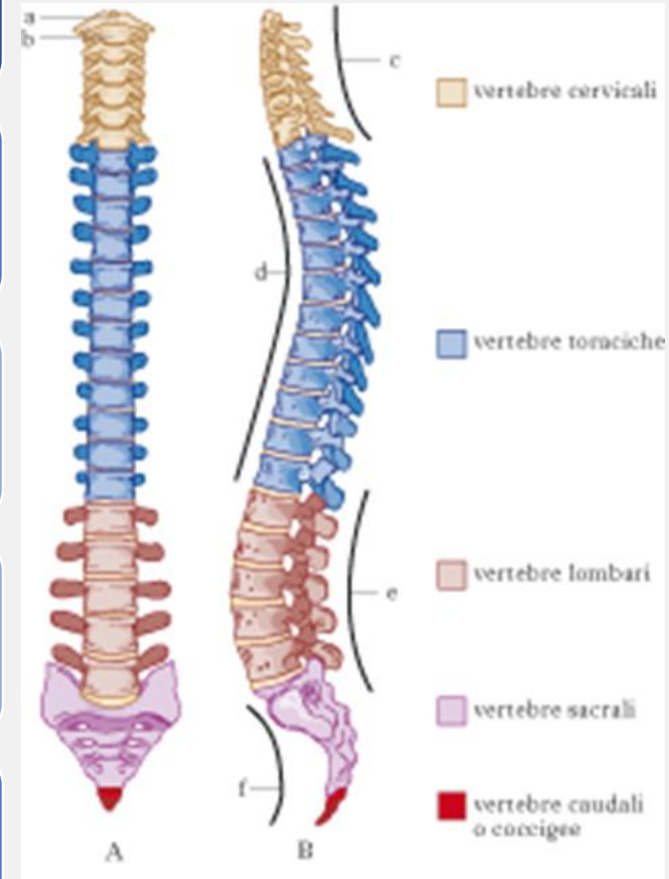
7 VERTEBRE CERVICALI C1→C7

12 VERTEBRE DORSALI O TORACICHE
D1→D12

5 VERTEBRE LOMBARI L1→L5

5 VERTEBRE SACRALI S1→S5

4 o 5 COCCIGEE



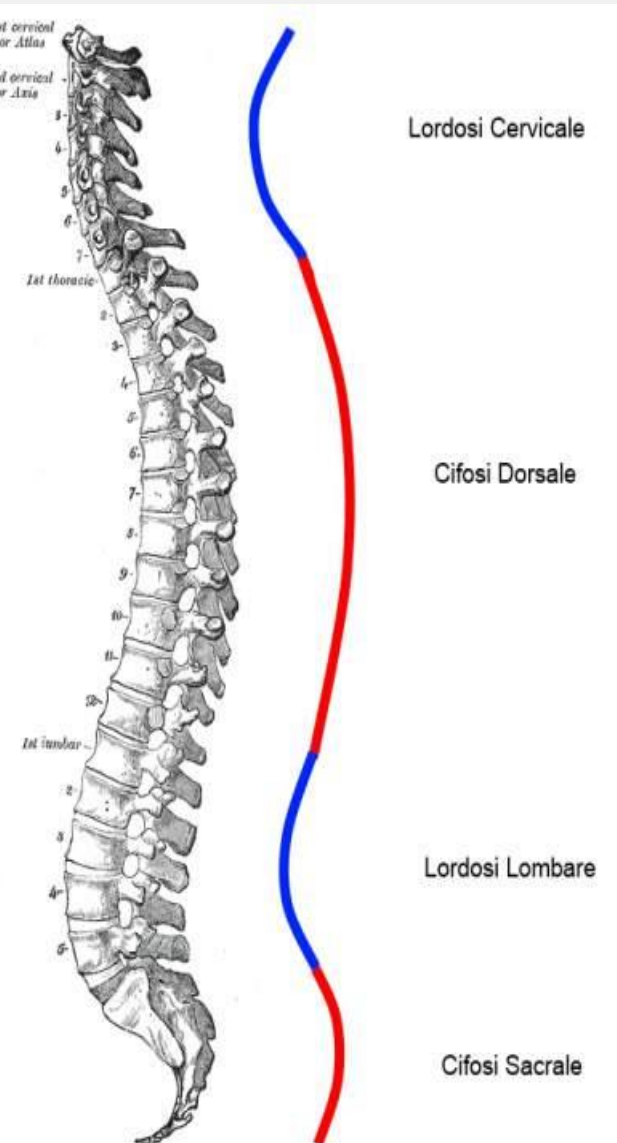
CURVE FISILOGICHE

LORDOSI CERVICALE E LORDOSI LOMBARE

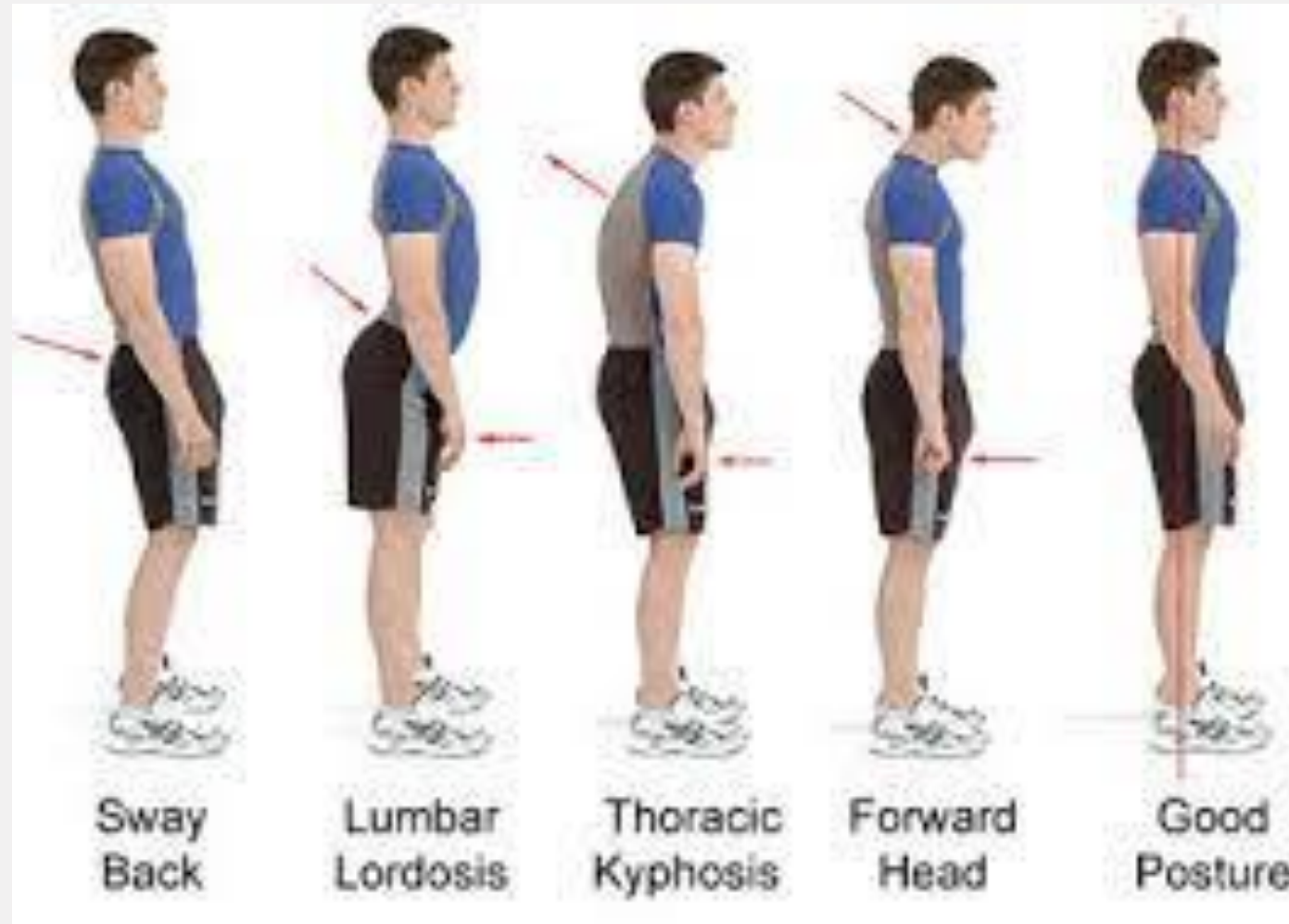
CIFOSI DORSALE E CIFOSI SACRALE

FUNZIONE DELLE CURVE

- FLESSIBILITA' E SOLIDITA'
- CONTRASTARE LA FORZA DI GRAVITA' cui è costantemente sottoposta: se la colonna fosse completamente dritta sarebbe molto meno elastica e resistente



NON SEMPRE UN'ALTERAZIONE DELLE CURVE È PATOLOGICA



CERVICO(BRACHIALGIA)

- La **cervicobrachialgia** è una sindrome caratterizzata da sintomatologia dolorosa che interessa la zona del collo (tratto cervicale), la spalla (cingolo scapolo-omerale) e il seguente arto superiore (quindi braccio, avambraccio e mano).
- I sintomi si possono protrarre per un periodo di tempo variabile (mesi/anni).
- Può essere legata da una serie di disturbi che non coinvolgono solo la colonna vertebrale
- Si tratta di un disturbo muscolo-scheletrico estremamente diffuso tra la popolazione (circa il 30-50% ogni anno)



CERVICOBRACHIALGIA - SINTOMI

Dolore al collo e alle spalle

Mal di testa

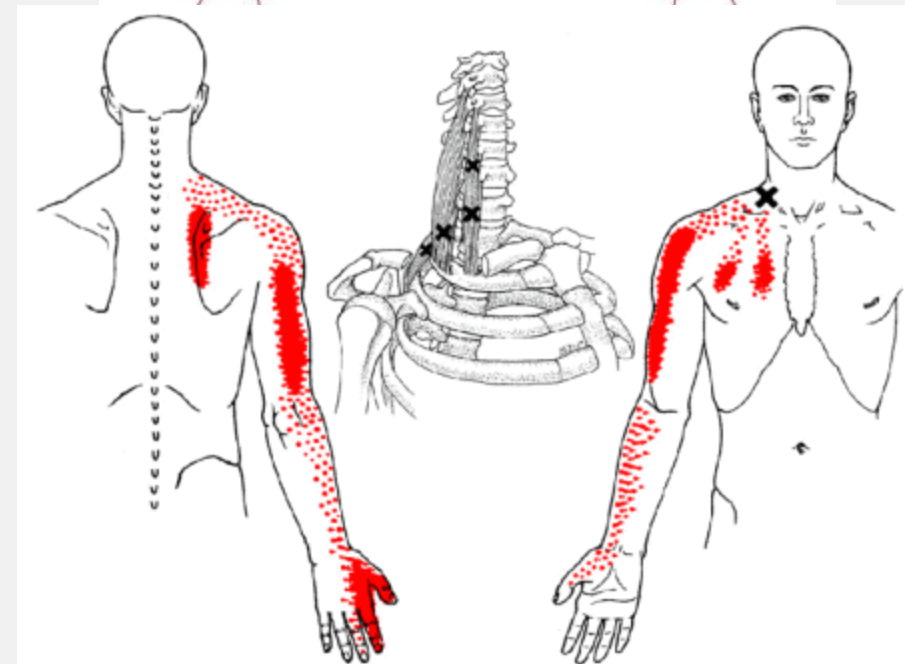
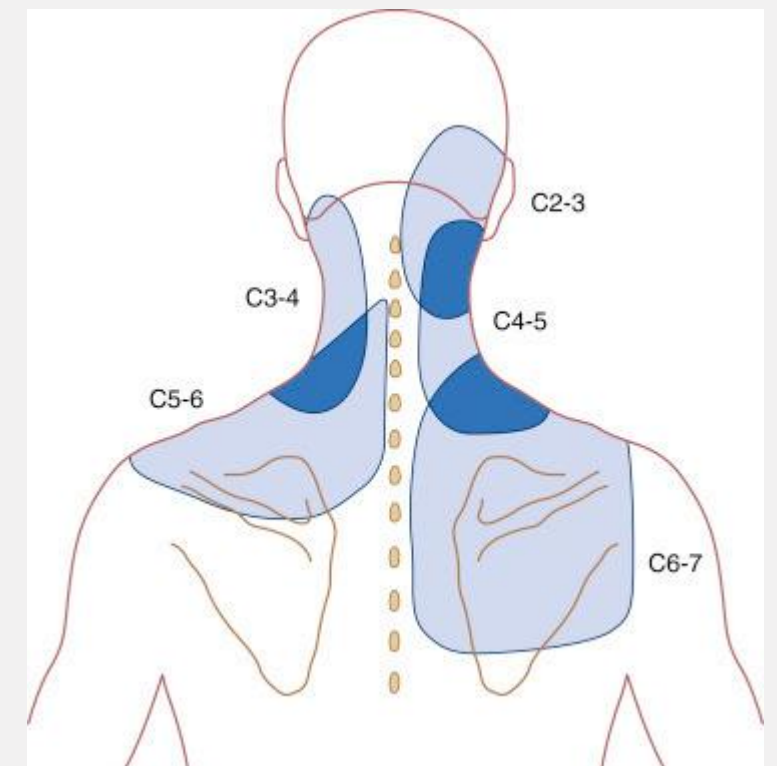
Limitazioni nei movimenti della testa e delle spalle

Rigidità, contratture e spasmi muscolari

Intorpidimento o debolezza delle braccia

Formicolio alle mani o alle dita

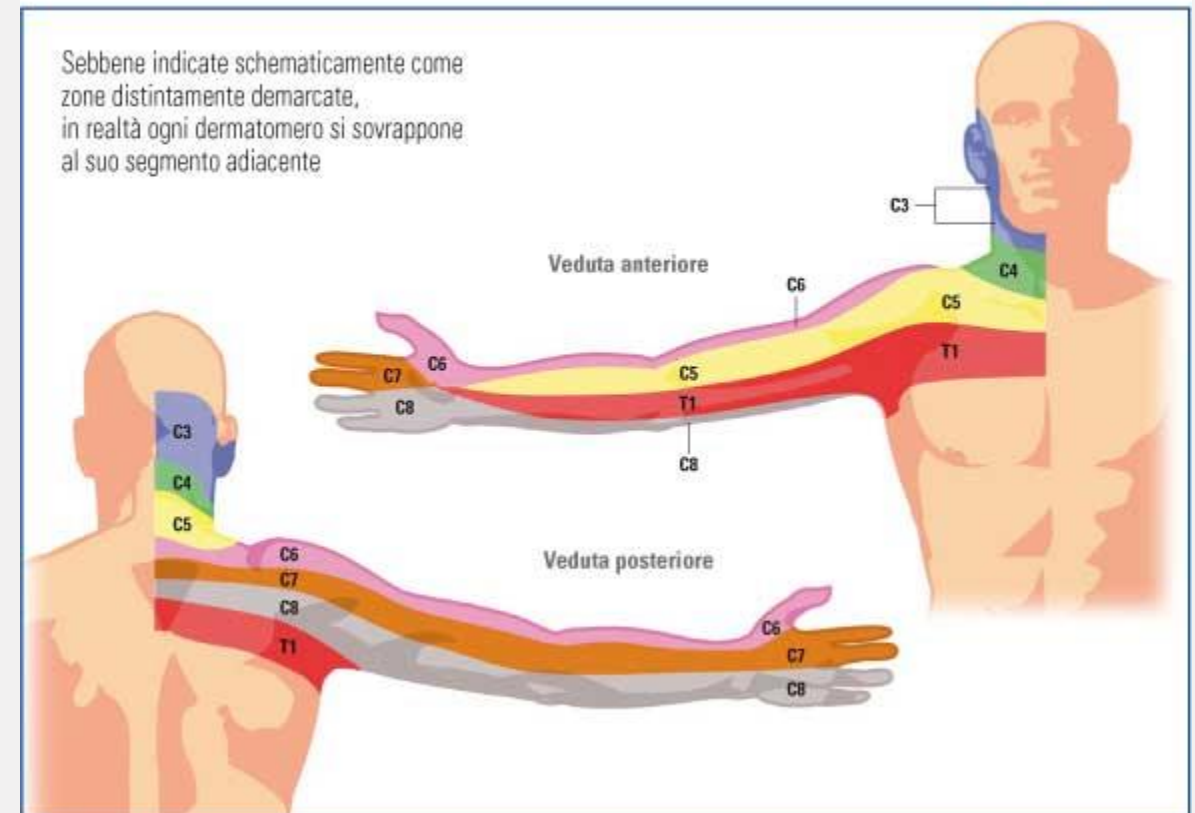
Problemi di equilibrio o di deambulazione



CERVICOBRACHIALGIA – DIAGNOSI

- Anamnesi e esame obiettivo con una visita specialistica (presso un neurologo, fisiatra e/o un ortopedico)
- **Radiografia (raggi X)**
- **RMN**
- **Elettromiografia**

Figura 5 - Innervazione degli arti superiori



CERVICOBRACHIALGIA – CAUSE e FATTORI DI RISCHIO

- Età
- Alterazioni della curvatura della colonna cervicale (rettilineizzazioni, scoliosi o cifosi sia a livello cervicale sia ad altri livelli)
- Problematiche muscolari (stiramenti, rigidità e contratture dei muscoli del collo) e legamentose (distorsioni)
- Postura scorretta prolungata
- Stress
- Condizioni climatiche (freddo, umidità)
- Trauma occasionale (colpo di frusta)
- **Discopatia cervicale, degenerazione dei dischi intervertebrali, artrosi delle vertebre cervicali**
- Sport di potenza con sovraccarichi (es. Bodybuilding)

TERAPIE utili in caso di CERVICO(BRACHIALGIA)

RIPOSO ATTIVO

- Il riposo assoluto è indicato solo nelle prime 24-48 ore dall'esordio del dolore.
- Una prima regressione dei sintomi è spesso spontanea, soprattutto se il dolore è di origine muscolare.
- Evitare solo le attività che causano dolore permette ai tessuti di recuperare evitando tutte le complicanze derivanti dalla completa inattività fisica
- Adozione di posture antalgiche: evitare di mantenere a lungo determinate posizioni

TRATTAMENTI FARMACOLOGICI - consultarsi con il proprio medico prima di assumerli

- FANS (ibuprofene) o paracetamolo e MIORILASSANTI

CURE FISIOTERAPICHE

- Valutazione fisioterapica e riabilitazione motoria, eventuali terapie fisiche (Tecarterapia, Ultrasuono...).

TERAPIA MEDICA E CHIRURGICA

- Dolore al collo persistente, intorpidimenti o formicolii a mani o braccia richiedono alcuni accertamenti (RX, RMN, TC) e il parere di uno specialista
- Valutazione neurochirurgica se il dolore persiste anche dopo la terapia farmacologica e fisioterapica.
- OZONOTERAPIA: miscela di ozono e ossigeno che ha un'azione antidolorifica, antinfiammatoria, antibatterica e rivitalizzante dei tessuti

CERVICALGIA – PREVENZIONE

- Postura: il collo dovrebbe essere in linea con il resto della colonna e non ripiegato in avanti o verso il basso.
- Dormire privilegiando posizioni che evitano di tenere il collo girato verso un lato.
- Esercizi di stretching
- Attività motoria o sportiva regolare sono inoltre fondamentali per mantenere un buon tono muscolare e una buona elasticità, entrambi fattori protettivi per l'insorgenza dello spasmo doloroso.

ESERCIZI per la zona cervicale



1



2



3



4



5

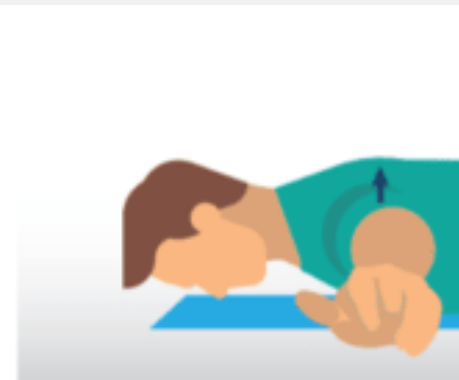
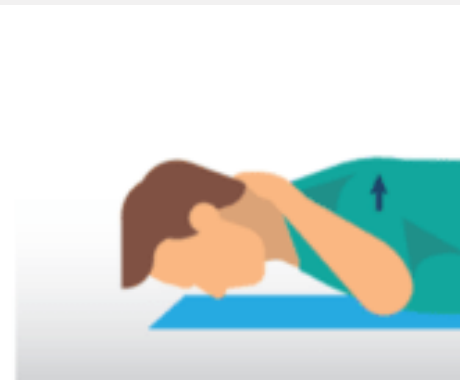


6



7

- MOBILITA'
- FORZA



COLPO DI FRUSTA

- Tipico degli incidenti automobilistici.
- Quando l'autovettura viene tamponata si possono osservare un danno da iperestensione e un successivo danno da iperflessione
- L'entità della lesione è direttamente proporzionale all'intensità e alla violenza dell'impatto, che insieme ai sintomi e all'esame obiettivo, costituisce la base per una corretta diagnosi.
- SINTOMI
 - dolore cervicale
 - ronzii alle orecchie
 - rigidità muscolare
 - mal di testa
 - limitazioni nei movimenti



TERAPIE utili per COLPO DI FRUSTA

ACCESSO IN PS per valutazione ed eventuale uso di collare per 5-7 giorni

RIPOSO ATTIVO

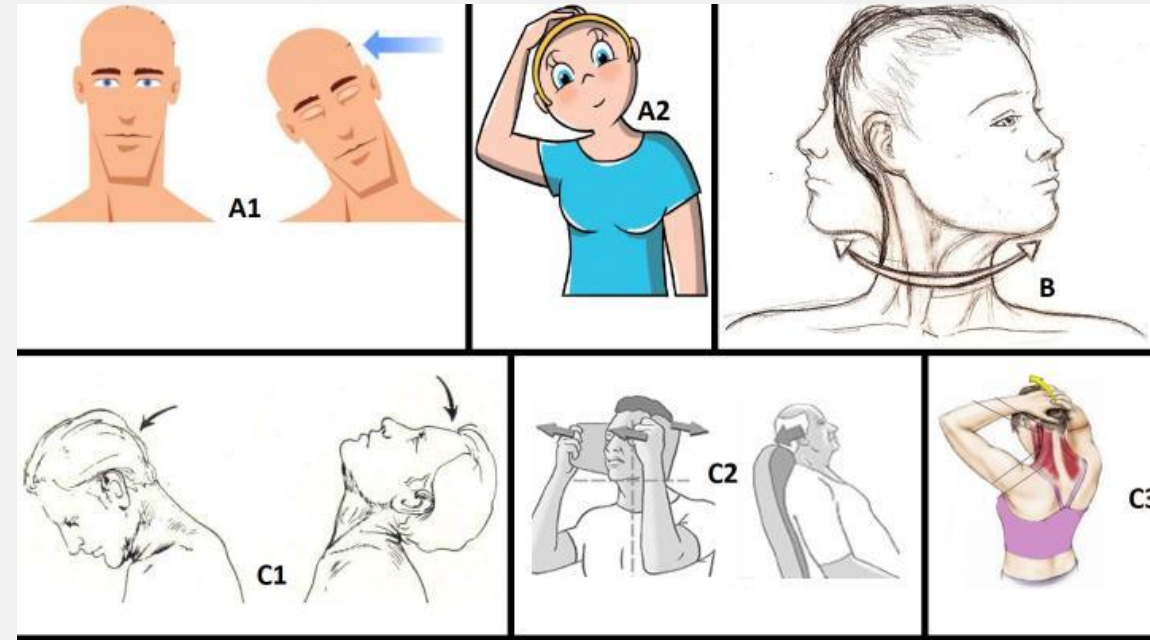
- Il riposo assoluto è indicato solo nelle prime 24-48 ore dall'esordio del dolore.

TRATTAMENTI FARMACOLOGICI - consultarsi con il proprio medico prima di assumerli

- FANS (ibuprofene) o paracetamolo e MIORILASSANTI

CURE FISIOTERAPICHE – per recupero di mobilità e forza

- Valutazione fisioterapica e riabilitazione motoria attiva e passiva, eventuali terapie fisiche (Tecarterapia, Ultrasuono...).



CERVICALGIA MUSCOLO-SCHELETRICA

Coinvolge muscoli, tendini, legamenti e ossa.

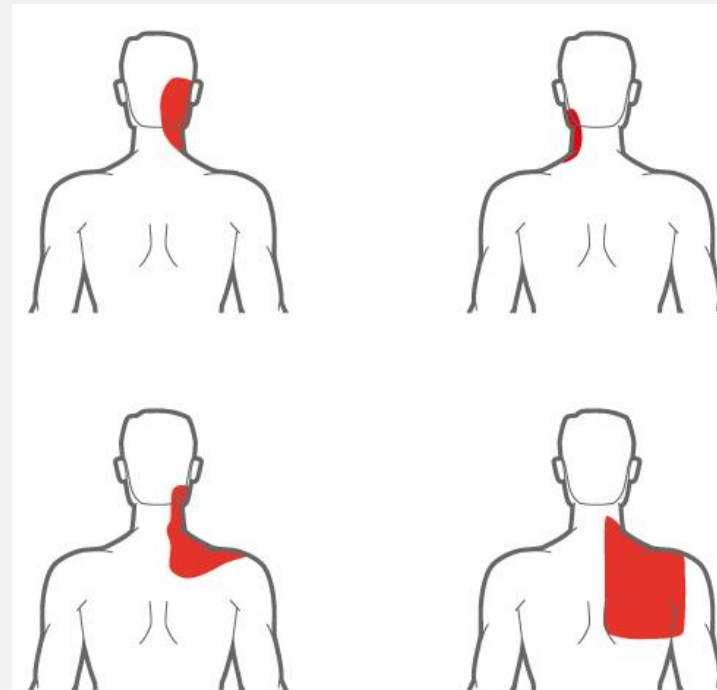
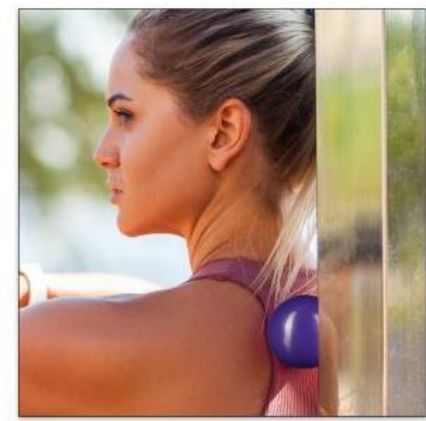
Possibili cause: mantenimento di posizione errate (durante la notte, al lavoro), stress, attività lavorativa

Di solito dura solo 24-48 ore, ma può anche impiegare una settimana per guarire.

TRATTAMENTO da preferire:

MASSOTERAPIA DECONTRATTURANTE

(singola o a cicli)



THE END!

Grazie a tutti per la vostra attenzione e partecipazione

PER ALTRI DUBBI O DOMANDE MI TROVATE PRESSO

CSR – Centro Specialistico Riabilitativo
Via Matteotti 23 angolo via Trieste
San Giuliano Milanese
[02 9824 1710](tel:0298241710)

POTETE SCRIVERMI A
ferrari.elisabetta01@gmail.com

