

# Il torcicollo

a cura del Dr. Giorgio Betge, chiropratico

Guai a chi apre il finestrino della macchina per un tempo prolungato o chi si scopre la nuca durante la notte, tenendo la finestra aperta! Guai, anche, a chi va in giro con i capelli bagnati! Succede che si trovi d'un tratto con il torcicollo, quel blocco doloroso che ci impedisce di ruotare la testa. I muscoli cervicali sono tesi, gonfi e dolorosi ed impediscono i movimenti del collo. A causa delle contratture, ogni cambiamento della tensione muscolare, col girare la testa, provoca dolori. Gli spasmi muscolari agiscono sulle articolazioni apofisarie, le bloccano con conseguenti infiammazioni e dolori, sia quelli percepiti localmente al collo, sia quelli nelle zone di distribuzione dei nervi. Sono i dolori che irradiano verso le spalle e le braccia fino alle dita delle mani. Il torcicollo, in linea di massima, potrà essere anche la manifestazione di un processo patologico tumorale nel midollo spinale o nel cervello e perciò non dovrà mai essere scartato col detto: "aspettiamo: passerà ... passerà..."

Nel caso di un torcicollo post-traumatico, in seguito ad uno strappo, un movimento incontrollato o violento, come accade nel noto colpo di frusta in un incidente stradale, subentrano stiramenti ai muscoli e lesioni ai legamenti cervicali. In certi casi ci sono addirittura lesioni dell'integrità vertebrale, come sublussazioni, ernie discali o fratture. Nella maggioranza dei casi un movimento incontrollato, che con riflesso neurologico e sono persone con una certa cioè coloro che hanno subito che hanno alterazioni infine quelli con delle tratto cervicale. Per loro basta scomoda davanti alla computer per prendere un senza supporto della nuca nell'aeroplano. Succede anche con un portamento in torcicollo posturale si riscontra però, basta un semplice causa un blocco cervicale contrazione muscolare. Ci predisposizione al torcicollo: traumi in precedenza, coloro artrosiche importanti ed malformazioni congenite al una posizione prolungata televisione o al terminale del torcicollo, o un posolino seduto in treno o con una postura sbagliata, lateroflessione della testa. Il quando la statica, cioè il baricentro del corpo è compromesso da una scoliosi. Quest'ultima si forma sopra un bacino svirgolato e/o in seguito ad una differenza della lunghezza delle gambe. Il torcicollo reumatico o gottoso si sviluppa senza avvertimento, in modo graduale, ma non meno importante o invalidante. Infiammazioni alla gola, ai sinus o all'orecchio o un ascesso di un dente sono ulteriori cause per blocchi e dolori nel senso di un pseudo-torcicollo. Vale anche per la malocclusione dei denti dopo l'estrazione o l'impianto di un ponte o di una dentiera. Il torcicollo non deve essere confuso con patologie come l'artrosi cervicale, l'artrite o il morbo di Bechterew, condizioni che limitano per la loro patologia la mobilità del collo.



Come abbiamo visto, c'è tutta una gamma di cause che provocano la stessa sintomatologia: il torcicollo. Il procedere terapeutico in caso di un torcicollo è il seguente: prima viene rilevata l'anamnesi (la storia dell'accaduto), successivamente si procede all'esame della colonna cervicale, eseguendo i movimenti attivi e passivi



## collo

della nuca, dopodichè, il chiropratico esamina con la palpazione le strutture muscolari ed articolari del collo. L'esame continua col controllo della nuca (muscoli, noduli linfatiche, ghiandole tiroidi), della gola (infiammazioni, tonsille) dei denti, dei vasi arteriosi e dei riflessi neurologici. La verifica della sensibilità cutanea e della forza muscolare al collo e agli arti superiori completa l'esame cervicale di routine. Se necessario, viene effettuata la radiografia della colonna cervicale e del torace ed in casi particolari la risonanza magnetica per la visualizzazione dei tessuti molli del collo (muscoli, legamenti, dischi intervertebrali, midollo spinale) e/o del cervello.

Se si trovano lesioni dei tessuti (ligamenti, muscoli o strutture ossee), si procede immediatamente all'immobilizzazione del collo con un collare e si informa il paziente, se necessario, di eventuali cure ospedaliere. Se si tratta invece di disturbi funzionali o se la fase acuta dopo l'immobilizzazione è terminata, la terapia migliore è la manipolazione vertebrale chiropratica, per sciogliere le articolazioni vertebrali bloccate. Se la liberazione vertebrale e la restaurazione funzionale della colonna cervicale non viene effettuata in tempo, il paziente rischia di soffrire in un futuro di dolori cervicali, torcicollo, mal di testa ecc. Il chiropratico qualificato percepisce con le sue mani i segmenti disfunzionanti e li libera con una mossa manipolativa precisa e veloce, aggiustamento generalmente indolore e con sollievo immediato per il paziente. Ci sono casi che presentano una tensione muscolare enorme, che dev'essere rilassata prima di un intervento d'aggiustamento vertebrale. Ci si presta l'agopressione con un bastoncino speciale e la terapia Guasa, un sistema antico Cinese con cui si effettua un drenaggio muscolare. Come misure ausiliarie si usa anche la crioterapia ad aria surgelata, per rilassare ulteriormente i muscoli tesi, e la trazione intermittente dinamica, per riabilitare i movimenti vertebrali del collo. Sorprendentemente e al contrario di quanto praticato fin'ora, il freddo applicato alla muscolatura, rilassa, sgonfia e toglie il dolore, anche se il paziente sentirebbe più volentieri il caldo. La maggioranza dei casi trattati con aria surgelata, con il protocollo chiropratico, guarisce dopo 2-5 trattamenti. Per i casi cronici o trascurati, ci vuole qualche consultazione in più.

La prevenzione del torcicollo, per chi è soggetto e chi ne ha già sofferto, consiste nella ginnastica del collo, nel movimento libero in tutte le direzioni: attivamente in avanti, indietro, lateralmente attraverso e rotazione e la stessa cosa con lo stretching passivo. Questi movimenti possono essere fatti anche contro la resistenza delle mani come ginnastica isometrica. Un leggero massaggio preventivo ai trapezi giova anche al rilassamento dopo una giornata di stress o di lavoro pesante.

Dr Giorgio Betge (Medigest)  
S.S. 35 dei Giovi, no. 6  
I-22073 Fino Mornasco (CO)  
Tel: 031 92 77 22  
[www.medigestsrl.it](http://www.medigestsrl.it)

Dr Giorgio Betge  
Via Tesserete 51  
6900 Lugano  
Tel: 091 970 32 32  
[www.chiropratica.ch](http://www.chiropratica.ch)

Dr Giorgio Betge  
Piazza del Sole 7  
6500 Bellinzona  
Tel: 091 880 0220  
[betge@chiropratica.ch](mailto:betge@chiropratica.ch)