



Molte persone che soffrono di dolore cervicale da oltre 6 settimane sono disperate perchè non trovano una soluzione e nel tempo stanno sempre peggio, anche se hanno provato numerose soluzioni senza beneficio duraturo.

Per questo motivo se soffri di dolore cervicale persistente **anziché perdere la fiducia**, inizia a credere che il tuo dolore passerà quando capirai che ci sono più fattori che insieme provocano il tuo dolore, perché il dolore persistente ha cause multifattoriali e te lo spiegherò nel report che stai per leggere.

Ciò che leggi è adatto a te se il tuo disturbo **non passa da oltre 6 settimane** e il medico ha già valutato che non necessiti di interventi chirurgici e ti ha consigliato di eseguire una fra queste terapie o rimedi: farmaci antidolorifici o miorilassanti al bisogno, terapia infiltrativa, fisioterapia, osteopatia, massaggi, ginnastica posturale o antalgica, pilates.

L'attività fisica è molto salutare, ma perché per molte persone NON è stata sufficiente a dare un beneficio duraturo? Lo scoprirai leggendo questo report.

Il beneficio duraturo si ottiene solo con un approccio che tiene conto della tua situazione reale e richiede il tuo coinvolgimento.

Ecco 10 cose da conoscere assolutamente se hai un dolore cervicale persistente.

1. La diagnosi medica serve a chiarire se ci sono degli approfondimenti da fare e se esiste una terapia medica che può risolvere il tuo dolore.

Se hai già seguito i consigli del medico, ma il problema non è passato del tutto, il tuo disturbo può essere affrontato in modo multifattoriale, leggi quanto segue.

2. Il tuo dolore è multifattoriale: non dipende solo dalla postura o solo dall'ernia, ma da un insieme di fattori che ho descritto nella Piramide del Dolore.

E' necessario mettere in atto una strategia che agisca sui vari aspetti della Piramide del Dolore.

3. Individuare dove si trova la rigidità

In alcuni punti della tua colonna vertebrale hai delle rigidità articolari o dei cedimenti. Questi punti critici nella tua colonna vertebrale si scovano con la palpazione manuale delle vertebre da parte del fisioterapista specialista in terapia manuale. Molti non sanno di avere questi disturbi o ci sono abituati, ma alcuni movimenti sportivi o lavorativi in queste persone causano il dolore.

La colonna vertebrale cervicale funziona come un tutt'uno con la colonna dorsale e lombare; individuare e liberare i punti rigidi o i cedimenti di controllo motorio aiutano il corretto funzionamento della colonna vertebrale ed evitano il dolore.

4. Imparare a calare da solo lo stato di tensione

Gestire in autonomia i fattori della Piramide del dolore ti permette di guarire prima, guarire del tutto, risparmiando oltre il 60% del dolore, del tempo e del denaro dedicato alla cura.

Lo stato di tensione è spesso un fattore che aumenta il dolore, te ne sei reso conto?

5. Rispettare le pause di recupero

Molte persone non riescono a migliorare la loro situazione a causa di errori commessi di comportamento, anche se apparentemente non sembrano collegati al dolore.

Riposare adeguatamente o fare delle pause di recupero durante le attività lavorative o sportive è alla base di ogni programma di riabilitazione che richiede di uscire da uno stato di dolore e tensione muscolare. La scienza lo ha dimostrato con ricerche specifiche sulla lombalgia cronica.

Questo non vuol dire che ti consiglio di stare fermo. Chiedi al tuo fisioterapista di spiegarti la fase di recupero adatta alla tua situazione specifica e come riprendere tutte le tue attività al massimo delle tue capacità (top performance).

6. Se senti dolore da oltre 6 settimane certamente hai una alterazione del controllo muscolare. Cosa puoi fare?

La scienza ha dimostrato l'esistenza di questo alterato funzionamento dei muscoli nelle persone che soffrono di dolore persistente.

Ciò significa che per liberarti del tutto dal tuo problema cervicale è necessario un minimo impegno da parte tua di almeno 7 minuti al giorno per attivare il GiustoTono muscolare.

7. Scovare le convinzioni e i dubbi che ti impediscono di liberarti dal dolore

Ci sono delle idee e dubbi diffusi fra la popolazione che possono bloccare la tua guarigione, se anche tu hai queste convinzioni e dubbi.

Ad esempio: è fondamentale la Risonanza Magnetica? FALSO! la Risonanza è utile ma non chiarisce tutti i fattori del tuo dolore. Va fatta solo se il medico la ritiene necessaria. La scienza ha dimostrato che l'ernia del disco è presente nell'80% delle persone senza dolore, quindi non è così importante come pensavamo.

Altro esempio: Se ho un dolore allora ci sarà un danno anatomico sulla schiena o sul collo? FALSO! la scienza ha dimostrato che molte persone hanno dolore senza danno (senza ernia), e ci sono persone che hanno l'ernia e stanno benissimo.

In questi casi, può essere utile chiedere al tuo fisioterapista qual è la tua piramide del dolore e come puoi agire.

8. Il percorso di cura è un percorso progressivo e integrato

Potresti aver bisogno del trattamento articolare da parte del fisioterapista per individuare e sbloccare una zona specifica, a volte integrata da tecnologie biostimolanti come il laser o la tecar SIN, per togliere la fase dolorosa. Ciò porterà a un cambiamento della tua situazione.

Durante gli incontri con il fisioterapista imparerai la FASE 2 che consiste in un insieme di informazioni e comportamenti per come fare per evitare che il problema ritorni. FASE 1 e FASE 2 sono un percorso che in media richiede 5 o 6 incontri con il fisioterapista in totale, dipende da quanto è importante il tuo disturbo e se tu puoi collaborare seguendo i consigli del fisioterapista.

9. Non esiste un oggetto miracoloso che tu indossi e tutto il dolore svanisce.

Non credere a chi ti promette questi miracoli. Il dolore persistente è molto diverso da quello insorto da pochi giorni (acuto). Il dolore persistente si cura attraverso due fasi:

1. La prima dà sollievo dal dolore;
2. La seconda ti prepara alla consapevolezza di quali sono i comportamenti giusti, che puoi adottare per evitare che il tuo problema ritorni. Questi comportamenti non riguardano solo la tua postura, ma tutti i fattori che hai individuato con la valutazione e l'assistenza del fisioterapista.

10. Risolvere il dolore non è una cosa mentale, mettiti subito a fare quello che ti ho consigliato.

Cercare, cercare e cercare cause e soluzioni ti può servire fino ad un certo punto. Per risolvere il tuo dolore devi iniziare la terapia.

Le “10 Cose che devi assolutamente sapere se hai un dolore cervicale da più di 6 settimane” nasce dalle evidenze scientifiche più moderne e dai risultati di 23 anni di pratica clinica della Fisioterapista Silvia Sartore, applicata su migliaia di pazienti di Fisios, centro specializzato nella cura del dolore cervicale e vertebrale duraturo.

La terapia in 2 fasi applicata da Fisios a Rosà (VI) su migliaia di pazienti inizia da un colloquio descrittivo della storia e del comportamento del tuo dolore con lo specialista fisioterapista, seguito dalla valutazione fisioterapica della tua colonna vertebrale e dalla ricerca delle rigidità e delle tensioni legate al dolore e al tuo modo di muoverti. Ciò è in accordo con il medico di riferimento del paziente, in quanto il fisioterapista è un professionista sanitario.

Solo dopo colloquio e la valutazione conoscitiva, il fisioterapista potrà indicarti con precisione il tuo personale programma terapeutico in 2 fasi e potrai valutare la tua Piramide del Dolore ideata e descritta da Silvia Sartore.

Ulteriori approfondimenti sul sito www.dolore-cervicale.it

Ogni parte di questo testo non può essere duplicata senza l'autorizzazione dell'autore Silvia Sartore

fisios Studio di
Fisioterapia
di Silvia Sartore

via Mazzini, 49 Rosà tel 338 2305485
www.studiofisios.org