

Indice

Introduzione	5
1. Cosa devi sapere sul dolore cervicale	7
1.1. Premessa anatomica	8
1.2. In cosa consiste il dolore cervicale?	9
1.3. Quali sono le cause del disturbo cervicale?	10
1.4. Perché hai male?	13
Cos'è il dolore?	13
Quale utilità ha la percezione di qualcosa di così spiacevole?	13
Perché il dolore diventa cronico?	17
Come è possibile gestire il dolore cronico?	20
In che modo l'esercizio può aiutare a ridurre il dolore cronico?	22
Infiammazione e dolore	23
1.5. Spiegazione di tutti i sintomi	25
Dolore e rigidità cervicale	25
Dolore lungo il braccio	25
Formicolio, perdita di sensibilità e di forza nel braccio o nella mano	27
Mal di testa	28
Stanchezza	29
Disturbi dell'equilibrio, della vista e di concentrazione	29
Rumori articolari	30
1.6. Mi hanno detto che soffro di dolore cronico: durerà per sempre?	32
1.7. Lastre, TAC e risonanze magnetiche: hanno davvero importanza?	33
Cosa devi fare	35
1.8. Rettilineizzazione della lordosi cervicale: devo preoccuparmi?	36
Ma la rettilineizzazione è un problema?	37
Cosa fare quindi?	39
1.9. Ho una discopatia cervicale, cosa significa?	40
1.10. Le terapie passive funzionano? I farmaci sono necessari?	41
1.11. La causa del tuo dolore è una contrattura?	43
Perché allora proviamo questa sensazione spiacevole?	45
Rimedi per la rigidità e le contratture	47

1.12. È colpa della postura?	49
1.13. Cervicale e lavoro sedentario: come comportarsi?	52
Esercizi da fare seduti a lavoro	56
1.14. I correttori posturali sono utili?	59
1.15. Faccio già esercizio e mi muovo tanto, come mai mi è venuto il dolore?	62
1.16. Sonno e dolore: esiste una correlazione?	64
Quale è la miglior posizione per dormire?	66
E il cuscino?	67
1.17. Gestisci il tuo dolore	68

2. Valutazione del tuo dolore cervicale 73

2.1. Quanto tempo servirà?	74
2.2. Rispondi alle domande e inquadra il tuo dolore	76
2.3. Indicazioni per ogni profilo	79
2.4. Test	82
2.5. Come capire se stai migliorando: scale di valutazione	90

3. Esercizi per guarire 96

3.1. Quali e quanti esercizi devo fare? Quanto spesso?	97
3.2. Per quanto tempo?	98
3.3. È normale sentire dolore mentre faccio esercizi?	99
3.4. Come faccio a capire se sto migliorando?	100
3.5. Indicazioni Fase acuta	100
3.6. Esercizi e indicazioni Fase subacuta	101
3.7. Esercizi di Forza/endurance	107
Livello 1	107
Livello 2	114
Livello 3	121
3.8. Esercizi di Mobilità cervicale	129
Livello 1	129
Livello 2	133
Livello 3	137
3.9. Esercizi Mobilità torace	141
Livello 1	141
Livello 2	144
Livello 3	147

3.10. Esercizi Posturali	150
Livello 1	150
Livello 2	154
Livello 3	158
3.11. Esercizi di Equilibrio	162
Livello 1	162
Livello 2	165
Livello 3	168
3.12. Esercizi di neurodinamica	172
Livello 1	172
Livello 2	173
Livello 3	174
 4. Dolore cervicale e allenamento	 175
4.1. Posso allenarmi col dolore cervicale o devo smettere?	176
4.2. Quando posso riprendere ad allenarmi?	176
4.3. Cosa ha causato il mio dolore?	177
4.4. Scelta degli esercizi, cautele e controindicazioni	178
4.5. Allenamento in presenza di ernie e protrusioni cervicali	184
 5. Contattaci	 187