Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it

ARTICOLAZIONI E DOLORE · ESERCIZI

Esercizi per il collo (zona cervicale)

Il dolore al collo è molto frequente e può estendersi alle spalle, tra le scapole, al braccio o alla testa. Pochi esercizi fatti con regolarità aiutano a ridurre il dolore e a prevenire le ricadute, mantenendo il collo mobile ed elastico.

Regole generali

- Esegua gli esercizi **seduto**, con la schiena appoggiata e le spalle rilassate: muovendo il collo possono comparire capogiri.
- Movimenti **lenti**, mai bruschi: fatti velocemente sono inutili o dannosi.
- Cerchi una leggera tensione, **non il dolore**. Se fa male, riduca l'ampiezza del movimento.
- Se ha un'ernia o una protrusione discale, chieda prima al medico quali esercizi può fare.

Esercizi



Inclinazione laterale

Collo dritto. Inclini il capo verso destra e mantenga 10 secondi; poi verso sinistra. Ripeta 3–4 volte.



Inclinazione assistita

Come l'esercizio 1, aiutandosi con la mano per allungare dolcemente il collo, prima a destra e poi a sinistra. Mantenga alcuni secondi. Ripeta 3–4 volte.



Rotazione

Ruoti il capo verso destra e poi verso sinistra, mantenendo ogni posizione alcuni secondi. Ripeta 3–4 volte.



Rotazione assistita

Come l'esercizio 3, aiutandosi con le mani ad accompagnare la rotazione. Ripeta 3–4 volte.



Sguardo in alto e mento al petto

Inspirando porti il capo all'indietro come per guardare il soffitto; espirando lo pieghi in avanti fino a portare il mento verso il petto. Ripeta 3–4 volte.



Allungamento della nuca

Mani dietro la nuca, tronco fermo: spinga dolcemente il capo in avanti e in basso fino a sentire tirare il collo. Mantenga alcuni secondi. Ripeta 3–4 volte.

Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it



Mento indietro e avanti

Porti il mento indietro (come a fare il "doppio mento"), mantenga alcuni secondi, torni al centro; poi porti il mento in avanti. Ripeta 3–4 volte.



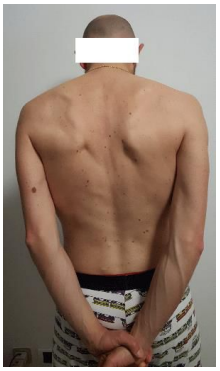
Spinta contro le mani

Mani sovrapposte sulla fronte: spinga il capo contro le mani, che oppongono resistenza, senza muovere il collo. Ripeta 3–4 volte, respirando lentamente.



Numeri con il naso

Sguardo verso il muro: disegni nell'aria con la punta del naso, in modo ampio, i numeri da 1 a 10. Ripeta 3–4 volte.



Allungamento di spalle e collo

Intrecci le mani dietro la schiena e le tiri verso il basso; nello stesso tempo pieghi il collo in avanti.

Quando sospendere e chiamare il medico

Se compaiono capogiri, dolore forte, formicolii o perdita di forza al braccio o alla mano, mal di testa intenso o disturbi della vista.