

Prenditi cura della tua cervicale

di Mario Longhin



© ANTONIO RASI CALOGNO



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga è specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

Il corpo umano spesso viene definito come una “macchina perfetta”, ma sarebbe più corretto descriverlo come **un sistema vivente intelligente, cosciente, altamente complesso e in continua evoluzione**. La cellula, l'elemento costitutivo di base di questo sistema è un vero e proprio **microcosmo**, una delle meraviglie bio-ingegneristiche dell'universo, in cui energia e materia si fondono e generano il miracolo della biodiversità della vita. Nel corso dell'evoluzione su questo pianeta, la singola cellula si è progressivamente differenziata formando **diversi strati cellulari altamente specializzati** (foglietti embriologici) dai quali hanno avuto origine tessuti, organi e apparati distinti che hanno permesso all'uomo di diventare la specie dominante grazie alla conquista della posizione eretta, allo sviluppo di un cervello e di una mente che hanno saputo adattarsi, in modo particolarmente efficace, agli ambienti ostili.

UN SISTEMA ARTICOLATO

Uno degli apparati fondamentali del corpo umano è **il sistema scheletrico, composto da 206 ossa** collegate tra loro dalle articolazioni; lo scheletro **dà supporto all'azione di oltre 500 muscoli**. La funzione delle articolazioni non è soltanto quella di **rendere possibili i movimenti** nello spazio, contrastando efficacemente la gravità, ma anche di **preservare l'integrità funzionale dell'intero organismo**, soprattutto quando parliamo di colonna vertebrale. **Le articolazioni sono strutture che regolano la connessione di due segmenti ossei**. Sono formate da tessuto fibroso e/o cartilagineo, membrane, capsule, legamenti, e si suddividono in base all'ampiezza di movimento in: **articolazioni mobili** (es. quelle degli arti inferiori e superiori), **semimobili** (es. rachide, costole) e **fisse** (es. bacino e cranio). **La cartilagine delle articolazioni non è innervata e neppure vascolarizzata** pertanto quando il microcircolo sanguigno e linfatico locale viene alterato, il processo di demolizione e sostituzione delle cellule che formano il tessuto cartilagineo si altera e compare prima il dolore e successivamente la rigidità articolare (artrosi). Se non si



ripristina l'equilibrio eliminando le cause della rigidità, l'articolazione va incontro a un processo di degenerazione cronica che può sfociare in svariate patologie.

LE PATOLOGIE IN DETTAGLIO

Risulta evidente che, alla **base del processo degenerativo delle articolazioni**, inizialmente c'è uno **squilibrio del tono muscolare e nel microcircolo locale**, oltre che **della circolazione sanguigna profonda e periferica**, con conseguente alterazione della funzionalità metabolica, trofica e nervosa dovuta all'accumulo di tossine

che ostacolano un'ottimale ossigenazione dei tessuti intaccando, se lo squilibrio persiste nel tempo, anche la **funzionalità del sistema ghiandolare e linfatico**. **I comuni processi degenerativi osteoarticolari**, legati soprattutto allo stile di vita e all'età, **sono causati da postura, respirazione e tono muscolare scadente**; ne consegue **un allineamento scheletrico scorretto del bacino, della colonna vertebrale e del capo, rispetto alla linea di gravità che attraversa il corpo nella linea mediana**.

Inoltre, le articolazioni possono soffrire di patologie dovute a lesioni traumatiche o malformazioni congenite, infiammazioni acute

o croniche di origine endocrina, metabolica, neuropatica, emofilica, fino ai casi di neoplasie. Quando una parte della struttura scheletrica si altera, anche la funzione a essa correlata si modifica. Le parti che maggiormente si deteriorano, o incontrano stati infiammatori, sono l'articolazione e la sua cartilagine: il **dolore** che si manifesta è un **segnale** dell'organismo che indica uno squilibrio da risolvere. **Lo Yoga è una disciplina olistica**; la pratica utilizza l'intero sistema muscolo-scheletrico stimolando ogni articolazione in modo da favorire la rigenerazione dell'intero organismo che rimane in questo modo agile e giovanile.

LA COLONNA VERTEBRALE

Da un punto di vista funzionale **la struttura articolare del corpo umano più importante**, per le diverse funzioni che svolge, è **proprio la colonna vertebrale**. Essa è incaricata di sorreggere l'intero organismo in una lotta continua con la forza di gravità; per mantenere l'intera struttura in equilibrio è situata sulla linea mediana del corpo che la suddivide in due metà simmetriche. **Per contrastare la forza di gravità** in modo efficace, nella postura eretta, la colonna vertebrale (o spina dorsale) si è strutturata nel corso dell'evoluzione in **archi autoportanti** che formano le curve fisiologiche

(lordosi e cifosi). Anatomicamente viene suddivisa in quattro parti ed è formata da vertebre separate dai dischi intervertebrali, mantenute unite da legamenti e muscoli formanti un'unica unità funzionale.

1. Area cervicale: composta da 7 vertebre; caratteristica comune a tutti i mammiferi di tutte le specie, è la parte del rachide più mobile che sostiene il capo. La curva lordotica che la caratterizza inizia a formarsi al momento del parto naturale nel passaggio vaginale. Se il parto è difficoltoso, e/o risulta traumatico per il neonato, sarebbe consigliato un controllo da parte di un osteopata esperto per evitare problemi alla vista, alle orecchie e alla gola.

*“Cosa avrà di così magico la schiena?
In fondo è solo carne, pelle, spina dorsale e tendini,
eppure è capace di tali meraviglie
che non riesco a spiegare.”*

Fabrizio Caramagna

AUTOVALUTAZIONE DELL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

Può risultare interessante verificare se il nostro apparato osteoarticolare è in buone condizioni funzionali con un semplice test che indica se è giunto il momento di consultare uno

specialista per approfondire la natura dei sintomi che ci infastidiscono. Cerciate con una penna il numero che meglio descrive l'intensità dei sintomi sulla seguente scala:

0=sintomo assente 1=lieve 2=moderato 3=pronunciato

Dolori spalle.....	0	1	2	3
Dolori cervicali.....	0	1	2	3
Dolori dorsali.....	0	1	2	3
Dolori lombari.....	0	1	2	3
Dolore sciatico.....	0	1	2	3
Dolori al sacro/coccige.....	0	1	2	3
Cefalee miotensive.....	0	1	2	3
Formicolio alle dita della mano.....	0	1	2	3
Dolore ai polsi.....	0	1	2	3
Rigidità mattutina.....	0	1	2	3
Incapacità di stare seduti dritti.....	0	1	2	3
Indolenzimento eccessivo in seguito all'attività fisica.....	0	1	2	3
Spasmi/crampi muscolari.....	0	1	2	3
Tensione psicofisica da stress.....	0	1	2	3

Sommate i numeri cerchiati e riportate il totale di seguito.

Punteggio:

8 o più: priorità **alta** Semaforo ●
3 - 7: priorità **media** Semaforo ●
1 - 2: priorità **bassa** Semaforo ●

INTERPRETAZIONE DEL RISULTATO:

- Se avete ottenuto un **punteggio superiore a 8**: consultate il medico di fiducia (o un medico specialista) per una diagnosi ricorrendo eventualmente al fisioterapista o all'osteopata. Occorre rivedere lo stile di vita a 360° individuando le aree su cui lavorare seguendo un programma di esercizi fisici personalizzato.
- Un **risultato compreso tra 3 e 8** indica che dovrete dedicare maggiore attenzione al vostro apparato muscolo-scheletrico e/o allo stile di vita; in base ai sintomi consultate il medico di fiducia, un fisioterapista, un osteopata o un insegnante Yoga con competenze specifiche di programmi individuali.
- Un **punteggio di 1 o 2** indica che potete continuare a migliorare o mantenere il funzionamento ottimale dei muscoli e delle articolazioni seguendo il vostro programma.

L'area cervicale viene suddivisa in:

- **Rachide cervicale superiore:** composta da 2 vertebre atipiche che non presentano il disco intervertebrale, ovvero C1/atlante (a forma di anello e in connessione con il capo), C2/epistrofeo con una protuberanza sulla quale l'atlante può muoversi permettendo i movimenti del capo.

- **Rachide cervicale inferiore:** composta da 5 vertebre tipiche, ma di dimensioni più piccole rispetto a quelle dorsali e lombari.

2. Area dorsale: composta da 12 vertebre; è una parte relativamente rigida che sostiene la gabbia toracica e il cingolo scapolare. La sua forma cifotica si sviluppa durante la vita intrauterina.

3. Area lombare: particolarmente resistente, è composta da 5 vertebre; la sua curva lordotica si stabilizza verso i 10 - 12 anni.

4. Area sacro-coccigea: la parte più rigida del rachide che sostiene il cingolo pelvico, inoltre forma la base e il supporto del rachide.

Le curve fisiologiche della colonna vertebrale permettono le seguenti funzioni vitali:

- **sostegno.** Garantiscono stabilità ed equilibrio nella posizione eretta e nei movimenti;
- **collegamento** con il bacino, la gabbia toracica, il cingolo scapolare, il capo;

LO YOGA: STRUMENTO EVOLUTIVO

Recuperare la vitalità e promuovere il benessere del nostro sistema muscolo-scheletrico non solo è possibile, ma è anche doveroso; lo Yoga, appreso da un Maestro, diventa uno strumento meraviglioso sempre a disposizione, ma occorre prestare attenzione alle eventuali controindicazioni dei vari esercizi fisici e respiratori e va praticato in assenza di controindicazioni mediche. Lo Yoga è un dialogo tra mente e corpo, uno spazio privilegiato, una parte integrante di uno stile di vita bello, sano e lungimirante, un ascolto consapevole delle proprie sensazioni, un contatto diretto con la propria energia vitale, un'esplorazione degli infiniti spazi della coscienza che ci offrono la possibilità di estendere i nostri confini.



- **supporto** ai muscoli tonico-posturali e al diaframma;

- **movimento** nei vari piani dello spazio e deambulazione;

- **protezione da impatti e traumi;**

- **protezione del sistema nervoso.**

AREA CERVICALE

Una delle aree del rachide sottoposte maggiormente agli squilibri funzionali,

allo stress e al deterioramento per uno stile di vita sedentario, abitudini posturali scorrette, traumi, pratiche sportive, ginniche o yogiche che non rispettano le regole che garantiscono l'equilibrio biomeccanico del sistema articolare, è l'**area cervicale** che per le sue funzioni peculiari **deve invece essere mantenuta possibilmente sana per tutta la vita.** Nelle strutture anatomiche dell'area

cervicale (che includono il collo e la gola) ritroviamo: nervi motori e sensoriali, midollo spinale, ghiandole endocrine, ghiandole linfatiche, vasi sanguigni, laringe, trachea, corde vocali, lingua.

A titolo esemplificativo richiamiamo alcune delle funzioni fisiologiche connesse con tali strutture in ossequio al **principio osteopatico** secondo cui **“la struttura governa la funzione”**.

C1 rifornimento sanguigno alla

testa, al cervello, alle orecchie;

C2 nervi cranici, occhi e vista, seni venosi;

C3 faccia, orecchio esterno, torci-collo, gola;

C4 naso, bocca, adenoidi, nervo frenico (diaframma);

C5 corde vocali;

C6 muscoli del collo, spalle, tonsille;

C7 spalle, gomiti, tiroide, cuore e polmoni.

I segnali più comuni di uno squilibrio

presente nell'area cervicale sono **do-lori e tensioni ai muscoli del collo**. I dolori articolari e le emicranie miotensive sono campanelli d'allarme da non sottovalutare, ma da comprendere, per identificare e rimuoverne le cause, che possono essere sia di natura fisica che psicologica. In altre parole segnalano **una disarmonia tra la mente e il cuore**, inteso non come sede dei sentimenti, ma sede dell'anima. ✨

“La cervicale ci dice che sulla colonna vertebrale qualcosa è andato storto. Il modo in cui reggiamo il peso del mondo, ad esempio.”

Fabrizio Caramagna

ESERCIZI PER IL TORCICOLLO

In caso di torcicollo consultate uno specialista in base alla severità del sintomo, soprattutto se è accompagnato da dolore neurologico che scende lungo il braccio fino alla mano (o verso la testa), per una diagnosi accurata ed eventuali accertamenti diagnostici. I seguenti esercizi possono aiutare a migliorare la contrattura muscolare e lo stato doloroso.

1. Da seduti: allineiamo il busto, le spalle, il collo e la testa. Posizioniamo le mani sulle cosce, ruotiamo il capo a destra e a sinistra verificando il lato che risulta più limitato e registrando mentalmente eventuali dolori.

2. Ruotiamo la testa sul lato “libero”, mantenendo la rotazione confortevole. Inspiriamo dal naso, espiriamo dalla bocca, in modo che l'espri-duri 2” in più dell'inspiro e “risucchiando” il diaframma (*uddiyana bandha* parziale). Suggeriamo un inspiro da 4” e un espriro da 6”.

3. Effettuiamo una pausa espiratoria 4”- 6”. Questo è un ciclo completo.

4. Ripetiamo per 5 cicli.

5. Ruotiamo la testa sull'altro lato (che ora risulterà già più libero) ed eseguiamo altri 5 cicli.

6. Ripetiamo tutto il procedimento

ruotando questa volta il busto dal lato libero poi dall'altro.

7. Eseguiamo gli esercizi per gli occhi (vedi 6 sotto).

Riprogrammiamo lo stile di vita.

Se abbiamo la necessità di cambiare il nostro stile di vita potrebbero esserci utili alcuni suggerimenti per recuperare e mantenere sana la colonna cervicale:

1. Miglioriamo l'allineamento posturale da seduti. Rimaniamo appoggiati sugli ischi, mantenendo la curva fisiologica a livello lombare, la cintura addominale attiva, ma non rigida, le scapole piatte e le spalle aperte. La colonna deve essere ben allineata sull'asse centrale del corpo con il mento in linea con lo sterno. Curiamo l'ergonomia, l'ordine e la pulizia del posto di lavoro.

2. Respiriamo utilizzando il diaframma. Il nervo frenico aziona il diaframma, quindi, una postura scorretta con il collo rigido, ostacola la respirazione diaframmatica e una respirazione irregolare e superficiale crea tensione alla cervicale.

3. Praticiamo una sessione di esercizi fisici di tonificazione e di respirazione al mattino. Per chi ha poco tempo, Surya Namaskar è un esercizio completo, ideale per iniziare bene la giornata, in alternativa, sarà sufficiente una sequenza

di *asana* e di *pranayama* scelte in base alle esigenze personali.

Terminiamo sempre con un breve rilassamento che includa una visualizzazione che ci ricarichi di energia e di entusiasmo.

4. Praticiamo una sessione di asana rilassanti. Eseguiamo una respirazione yogica, un rilassamento o una meditazione in base al tempo che abbiamo a disposizione.

5. Scegliamo e praticiamo uno sport. Nella scelta, prediligiamone uno che si svolga possibilmente all'aperto.

6. Svolgiamo esercizi specifici per la mobilità e la flessibilità della regione cervicale. Muoviamo la testa verso i 4 punti cardinali con movimenti di flessione, estensione, lateroflessione e rotazione. Disegniamo con il naso il simbolo dell'infinito, il numero otto, il triangolo, il quadrato e il cerchio. Ripetiamo gli stessi movimenti con gli occhi, mantenendo il collo e la testa ben allineati e rilassati, per recuperare flessibilità oculare.

7. Gestiamo lo stress e la concentrazione mentale con il respiro. Il rilassamento e la meditazione perfezionano la capacità di definire obiettivi ascoltando il cuore. Realizziamoli attraverso la ragione e la volontà, rimanendo in equilibrio con l'azione impersonale.