



Aiuto, **ho la cervicalgia!**

Un bel pugno sul naso è quello che ci vuole! Ma no, scherzo, mica un pugno vero! Immaginare però di ricevere un pugno dritto sul naso e, nel tentativo di schivarlo, tirare indietro il mento... Beh, quella è una cosa da imparare. Mi riferisco alla retropulsione del mento, regola numero uno per la corretta rieducazione del tratto cervicale.

Nella stragrande maggioranza dei casi le cervicalgie affliggono gli individui che sollecitano il rachide cervicale in flessione come nelle attività lavorative in cui si sta a lungo seduti, o in stazione eretta con il capo in flessione. Possono essere la manifestazione di una **sindrome posturale**, che interessa prevalentemente i giovani con le strutture intatte ma che assumono posizioni viziate; oppure di una **sindrome da derangement**, provocata dallo spostamento del nucleo

polposo di un disco intervertebrale (ernie o protrusioni); o, ancora, da una **sindrome di disfunzione dell'estensione**, tipica dei soggetti che anno più di 30 anni che conducono una vita sedentaria oltre a mantenere posture scorrette; per non parlare della rettificazione del tratto cervicale e dei colpi di frusta.

Ma la colonna è una sola, e prima di imparare la retropulsione del mento, è necessario apprendere la stabilizzazione del bacino attraverso un adeguato programma di rieducazione posturale, in quanto dalla capacità di stabilizzare il tratto lombare dipende la salute di tutto il rachide. A quel punto la retropulsione del mento è il passo obbligato per la pratica degli altri esercizi. Il motivo è semplice. Il capo concepisce solo lo sguardo orizzontale, e la sua antepulsione, che è anche quella del mento, altera la lordosi fisiologica (seduti al

computer ad esempio, o in piedi dietro un banco); le vertebre cervicali inferiori assumono un atteggiamento di cifosi e quelle superiori aumentano un po' la lordosi. Al contrario la retropulsione produce un'estensione delle vertebre cervicali inferiori e una flessione di quelle superiori. E siccome i responsabili dei sintomi sono quasi sempre i dischi delle vertebre inferiori, il movimento di retropulsione, favorendo lo spostamento del nucleo polposo in avanti, permette la decompressione e la riduzione del dolore radicolare cervicale.



Per informazioni:
Gerardo Martino
personal trainer
329 12 20 041