

Vuoi un'analisi completa dei tuoi sintomi in meno di 10 minuti? Scarica il TEST GRATUITO

SI, LO VOGLIO!

[Home](#) ▶ [Cervicale e mal di testa](#) ▶

Come interpretare i sintomi della cervicale



COME INTERPRETARE I SINTOMI DELLA CERVICALE

RESTA IN CONTATTO
CON NOI



ISCRIVITI
ALLA
NEWSLETTER

DA MARCELLO CHIAPPONI DATA 17 OTTOBRE 2015
IN CERVICALE E MAL DI TESTA

In questo articolo vorrei fare un ulteriore focus sui **sintomi della cervicale**, o meglio del disturbo cervicale.

Ho già una pagina dedicata ai [sintomi](#), ma credo che un ulteriore approfondimento sia necessario: in fondo il sintomo è il nostro “campanello d’allarme”, e quando lo avvertiamo la prima cosa che vogliamo sapere è “che diavolo è??”, prima ancora di pensare come risolverlo.

GRAZIE A QUESTO ARTICOLO IMPARERAI

- *perchè puoi aver sviluppato un problema cervicale*
- *quali sono i sintomi se hai un problema "di meccanica"*

ISCRIVENDOTI
GRATUITAMENTE
ALLA
NEWSLETTER
POTRAI
ACCEDERE AI
CONTENUTI
RISERVATI: UNA
SERIE DI
STRUMENTI PER
LA SALUTE A TUA
DISPOSIZIONE DA
SUBITO!

La tua migliore email



Il tuo nome



- *quali sono i sintomi se hai un problema legato al metabolismo*
- *quali sono i sintomi se hai un problema legato al sistema nervoso*

Ho preparato anche un video con una animazione 3d che ti illustrerà da dove partono i vari sintomi, basandosi sull'anatomia del tratto cervicale.

Guardalo, ti sarà di grande aiuto: dopodichè potrai scoprire la mia guida **Cervicale STOP!** cliccando sul banner più sotto.

Iscrivimi!



100%

GARANZIA NO
SPAM, LO ODIAMO
QUANTO TE



CERVICALE STOP!

La video guida per risolvere passo passo il tuo disturbo cervicale.

Cominciamo con una premessa: in medicina non esiste una classificazione precisa dei **sintomi cervicali**, o meglio non di tutti quelli che si possono presentare: sicuramente sui testi troverai **dolore, rigidità e mal di testa**, ma difficilmente sentirai parlare di **formicolii al volto** o **vampate di calore**, eppure capitano.

La classificazione che ti propongo è frutto della mia esperienza:

per quanto consolidata in più di 12 anni di attività, non ho certo la pretesa che sia il vangelo.

Vogliamo fare anche un piccolo disclaimer?

Se avverti improvvisamente sintomi **acuti**, di qualsiasi tipo, riferisciti al tuo medico; questa è una digressione su sintomi **cronici**, che hai presumibilmente da molto tempo.

INDICE DELL'ARTICOLO

- [La cervicale è un sintomo, non un problema che porta sintomi](#)
- [Discopatie ed ernie cervicali sono la conseguenza del problema, non la causa!](#)
- [Scopri quali sono i sintomi e quali le tue le cause](#)
- [Sintomi cervicali di quando la causa è PREVALENTEMENTE meccanica](#)
- [Cosa fare se il disturbo sembra avere prevalentemente caratteristiche meccaniche](#)
- [Sintomi cervicali quando la causa è PREVALENTEMENTE](#)

metabolica

- Cosa fare se il disturbo sembra avere prevalentemente caratteristiche metaboliche
- Sintomi cervicali quando la causa è PREVALENTEMENTE legata al sistema nervoso
- Cosa fare se il disturbo ha caratteristiche prevalentemente nervose
- Conclusione

LA CERVICALE È UN SINTOMO, NON UN PROBLEMA CHE PORTA SINTOMI





Allora, parto lanciando una bomba: **il disturbo cervicale** (o semplicemente” la cervicale” come oramai dico anch’io fregandomene della corretta definizione) **è.....un sintomo!**

Come sarebbe a dire?? È la cervicale che porta sintomi, casomai!

Niente di più sbagliato: la cervicale non è una malattia che ti becchi tramite un virus, non è una condizione genetica immutabile, non è una condanna per la vita, anche se molti credono di sì (ed in effetti molti se la tengono).

La cervicale è essa stessa una sintomo: un sintomo che ti comunica che per qualche ragione **le sollecitazioni che il tuo collo**

subisce sono maggiori di quelle che riesce a sopportare.

Per colpa di queste “ragioni” (le cause, di cui ho parlato nella pagina [cause del disturbo cervicale](#)) i muscoli del collo **si irrigidiscono eccessivamente.**

Irrigidendosi eccessivamente succedono cose che ti fanno avvertire i sintomi veri e propri, come ad esempio l’irritazione dei nervi.

Chiaro il concetto? Non ti sei beccato “la maledizione della cervicale”, il tuo collo sopporta semplicemente troppe sollecitazioni.

Problema: quasi mai queste sollecitazioni sono quelle che immagini.

So già che stai pensando alla scrivania, alla borsetta e ad altre cose del genere.

Lascia che te lo dica: **l’impatto di questi meccanismi è molto molto sopravvalutato**, lo hanno dimostrato [diversi studi](#).

Ma non preoccuparti: continua la lettura e capirai meglio cosa intendo.

E ancora, se stai pensando “ma a me hanno trovato la discopatia e/o l’ernia”, il ragionamento vale lo stesso.

DISCOPATIE ED ERNIE CERVICALI SONO LA CONSEGUENZA DEL PROBLEMA, NON LA CAUSA!

Lo sottolineo ancora: **discopatie ed ernie cervicali non sono quasi mai la causa dei tuoi sintomi**, ma piuttosto la **conseguenza**.

Seguimi: per motivi xy i muscoli del collo cominciano ad irrigidirsi, e tu cominci ad avvertire magari qualche sintomo sfumato.

A causa di questo irrigidimento le vertebre lavorano male: le forze di compressione aumentano, e dato che la testa ce la portiamo in giro sempre, cominciano a schiacciarsi l’una verso l’altra.

Ecco che dopo un po’ di tempo, se fai una lastra o una risonanza notate la discopatia o l’ernia,ma.... sono state le tensioni

muscolari a generarle!

Peraltro, fa sempre bene ricordare questo: se fai una risonanza ad una popolazione sopra i 35 anni, che non ha mai avuto mal di collo, la [possibilità di trovare una forma di discopatia o ernia si aggira intorno al 75%](#), a salire man mano che l'età avanza.

Capito? Nei sani! È sufficiente a non farti rompere la testa su quel dannato referto?

ALTRI ARTICOLI SULL'ARGOMENTO

[Ansia e stress nervoso possono provocare cervicale, dolori diffusi e altri sintomi: ecco come uscirne](#)

[Pesantezza della testa: un sintomo curabile spesso legato al tratto cervicale](#)

[Introduzione al disturbo cervicale: pagina che raccoglie risorse e video sull'argomento "cervicale"](#)

Casi studio: una rassegna di casi migliorati con interventi specifici

La tua cervicale è infiammata ? 5 sintomi che te lo dicono (e cosa farci)

Cervicale: i migliori esercizi per ridurre il dolore e la tensione

SCOPRI QUALI SONO I SINTOMI E QUALI LE TUE LE CAUSE

Ho riassunto i sintomi in forma grafica in [questa infografica](#), dacci un'occhiata.

Bene, ora passiamo a capirli meglio.

Per capire bene i sintomi della cervicale, devi sapere che le cause che irrigidiscono la muscolatura si possono dividere in tre categorie:

- **cause meccaniche**, come ad esempio i traumi e gli incidenti
- **cause metaboliche**, come ad esempio la disidratazione

– **cause legate al sistema nervoso**, ad esempio al disturbo d'ansia

In ognuno di noi sono presenti contemporaneamente questi tre fattori, ma con tutta probabilità ce n'è uno che ha un "peso" maggiore, ed è da lì che bisogna cominciare a lavorare per risolvere il disturbo.

Ma come facciamo a capire qual'è l'aspetto prevalente?

Se non trovi qualche bravo professionista che lo faccia per te,
analizza i tuoi sintomi!

Se vuoi andare dritto al sodo, ho preparato un test per capire che tipo di problema cervicale hai.

Lo trovi all'interno del video corso **Cervicale STOP!**, ed il test è compreso nell'estratto gratuito che puoi scaricare.





CERVICALE STOP!

La video guida per risolvere passo passo il tuo disturbo cervicale.

Ora, purtroppo non è tutto così semplice o così matematico, del tipo “se avverti questo sintomo la causa è questa”, ma ci possiamo sicuramente fare un’idea più chiara, che ci sarà d’aiuto per elaborare una soluzione.

Vediamo quindi cosa probabilmente possiamo avvertire quando le cause che hanno irritato il nostro collo sono **PREVALENTEMENTE** di un aspetto o dell’altro.

Come puoi immaginare, dato che l’effetto finale è sempre l’aumento di tensione dei muscoli cervicali, molti sintomi sono condivisi. Anche se sono gli stessi sintomi hanno però caratteristiche molto differenti.

SINTOMI CERVICALI DI QUANDO LA CAUSA È PREVALENTEMENTE MECCANICA



- Dolore nei movimenti
- Vertigini nei movimenti
- Testa inclinata su un lato
- Mal di testa o emicrania
- Disturbo della vista

Cosa significa che la causa è prevalentemente meccanica?

Che il disturbo nasce esattamente dove lo senti, cioè a livello dei muscoli o delle vertebre cervicali.

Quando succede questo?

Sicuramente quando c'è stato un **trauma**, anche non recente, come il **colpo di frusta**: in questo caso il danno ai legamenti vertebrali può creare tensione muscolare costante.

Ancora, possiamo definire “cervicali meccaniche” quelle di chi ha decisamente troppe sollecitazioni, costanti durante il giorno.

Come ti dicevo prima la posizione in ufficio, la borsa pesante, il freddo, l'umido, il mitico “colpo d'aria” sono un bel pò sopravvalutati.

Questo non vuol dire però che faccia bene stare fissi 8 ore davanti ad uno schermo!

Può succedere che tu avverta disturbo cervicale con

caratteristiche meccaniche anche quando il problema principale è in realtà in un'altra parte del corpo, ad esempio la **colonna lombare**: questo accade perché il sistema posturale, nel tentativo di trovare un equilibrio, crea meccanismi di “compensazione”.

Ecco che può aumentare la tensione al collo per colpa di un **trauma lombare** o di un **ginocchio** che funziona male, ad esempio.

E cosa si avverte, in termini di sintomi, quando la causa è prevalentemente meccanica?

DOLORE AI MOVIMENTI

Quando la causa è di tipo meccanico, in genere il dolore è ben definito, cioè è evocabile compiendo determinati movimenti.

La persona può avere dolore già al mattino, a causa dell'immobilità notturna, ma poi “si scalda” ed il dolore migliora.

Nel tardo pomeriggio/sera, con una giornata di sollecitazioni, il dolore riprende e il soggetto non vede l'ora di sdraiarsi. In genere il dolore cessa quando ci si mette in posizione di riposo.

Caratteristica importante di questo tipo di soggetto: **il dolore migliora con le cure**, come massaggi o manipolazioni.

VERTIGINI IN UN DETERMINATO MOVIMENTO

La correlazione tra **disturbo cervicale** e **vertigini** è oggetto di ampia discussione, e molti la mettono in dubbio.

Io non sono tra questi, semplicemente perchè molti miei pazienti non hanno più vertigini quando il disturbo cervicale va meglio.

Difficile che sia un caso no?

Quando il soggetto ha un disturbo prevalentemente meccanico, può accadere che in una determinata posizione (di solito guardando in alto) avvenga una forte irritazione dei muscoli o delle vertebre, e questa irritazione può provocare vertigine.

Stessa cosa accade in genere quando si guarda in basso e poi ci si rialza.

TESTA SEMPRE INCLINATA DA UN LATO

Chi si accorge (o gli viene fatto notare) di avere sempre la testa inclinata da un lato, ha qualche motivo per cui inconsciamente lo fa.

Il motivo è che il suo sistema posturale vuole “sfuggire” da un determinato problema cambiando l’asse di carico del capo.

Purtroppo è impossibile capire quale sia questo problema: a volte sono [problemi oculari](#), a volte odontoiatrici, a volte della spalla.

MAL DI TESTA O EMICRANIA, SINTOMI GENERICI AL CRANIO

Quando la tensione dei muscoli è forte, questa può trasmettersi ai muscoli del capo, generando **cefalea muscolo tensiva**.

Quando la tensione aumenta molto più da un lato che dall’altro, possono avvenire dei fenomeni di irritazione neuro-vascolare, e da lì parte l’**emicrania**, che si può definire anche [emicrania cervicale](#).

Questi fenomeni di irritazione possono portare anche senso di formicolio al volto, vampate di calore alla testa.

DISTURBO DELLA VISTA

Capita spesso che i guai della muscolatura degli occhi diventino guai dei muscoli cervicali, ma anche viceversa.

Ci sono forti collegamenti neurologici tra queste strutture, basti pensare a quante volte muoviamo gli occhi senza muovere il collo: praticamente solo quando leggiamo.

E' quindi normale che si possano avvertire sintomi come [difficoltà visive e pesantezza oculare](#).

COSA FARE SE IL DISTURBO SEMBRA AVERE PREVALENTEMENTE CARATTERISTICHE MECCANICHE

Come dicevo prima, quando la causa è prevalentemente meccanica il soggetto risponde bene alle stimolazioni come **cure fisioterapiche** o **esercizi specifici**.

Rivolgersi ad un fisioterapista funziona, fare ginnastica posturale funziona, fare esercizi specifici funziona.

Personalmente, tratto questi casi con la tecnica **Cervical System** all'inizio, poi gli faccio fare un percorso di esercizi mirati a seconda di qual'è il problema.

Puoi trovare buoni spunti per gli esercizi nell'articolo ["Cervicale: guida a cosa fare"](#)

Se vuoi tutto, ma proprio tutto, allora hai bisogno della mia guida **Cervicale STOP!**

In questa video guida ho creato una vero e proprio percorso personalizzabile alla risoluzione del disturbo cervicale.

Lì trovi quali esercizi fare, come farli, quando cambiarli. Clicca sull'immagine qui sotto per scoprirla!





CERVICALE STOP!

La video guida per risolvere passo passo il tuo disturbo cervicale.

SINTOMI CERVICALI QUANDO LA CAUSA È PREVALENTEMENTE METABOLICA



- Dolore diffuso
- Concomitanza di sintomi del metabolismo
- Aumento del grasso o



perdita di muscolo

Tutto questo sito è incentrato sul [collegamento tra disturbi posturali e disturbi metabolici](#).

Come sappiamo, i [disturbi del metabolismo](#) (gonfiori gastrici, colon irritabile, stanchezza crinica) provocano sofferenza diffusa del tessuto muscolare. In caso di sofferenza diffusa del tessuto muscolare, i problemi meccanici si amplificano.

In realtà, anche i disturbi metabolici sono dei **sintomi**, per lo stesso motivo per cui la cervicale può essere considerata essa stessa un sintomo.

Non è però questo il momento di approfondire fino in fondo le cause dei disturbi metabolici, quindi puoi trovare maggiori informazioni [qui](#).

A noi cosa interessa? Interessa che per vari motivi, legati all'alimentazione e al sistema nervoso, posso avere un

metabolismo che lavora male, con **forti influenze sui muscoli**, in particolare su quelli cervicali.

E come me ne accorgo? Che sintomi avverto?

IL DOLORE È POCO DEFINITO, SPESSO DIFFUSO

Dato che la sofferenza è generale, il dolore cervicale è **meno specifico**, ed è quasi sempre accompagnato anche da **mal di schiena** e da dolore alle **articolazioni**. Il dolore va a giorni e spesso è legato a fattori non prevedibili, tipo l'umidità.

C'È CONCOMITANZA DI SINTOMI METABOLICI

Per lo più si tratta di [problemi gastro enterici](#), [stanchezza cronica](#), sbalzi di umore, sonno non qualitativo, alterazioni della pressione. Il pannello dei disturbi che compaiono quando il metabolismo lavora male è piuttosto lungo in realtà, basta dare un'occhiata al nostro [test di autovalutazione](#).

CI SONO ALTERAZIONI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

A causa del cattivo funzionamento del metabolismo, questi

soggetti tendono generalmente ad **accumulare più grasso del previsto rispetto a quello che mangiano.**

Molto di questo grasso si localizza a livello **addominale**: sembrano decisamente più magri a livello di braccia e gambe che a livello della “pancia”.

Questo accade perchè il **cortisolo**, un ormone la cui produzione aumenta in caso di stress, ha molti più recettori nell’addome che negli arti.

COSA FARE SE IL DISTURBO SEMBRA AVERE PREVALENTEMENTE CARATTERISTICHE METABOLICHE

Da parte mia, questi casi vengono analizzati con strumentazioni apposite tipo la **BIA ACC**, che mi dà la possibilità di indagare a fondo sul metabolismo della persona.

A quel punto si elabora un piano nutrizionale, di attività fisica e di

stile di vita che possa risolvere il dismetabolismo.

Da solo, dovrai innanzitutto lavorare sull'alimentazione: puoi ad esempio provare lo **schema alimentare circadiano e anti infiammatorio**, accompagnato da una assunzione idrica adeguata.

Sembra banale, ma nonostante tutto il bombardamento mediatico, c'è ancora gente che beve pochissimo.

Bevendo poco ci si disidrata, ed il corpo attinge acqua extra dal tessuto che ne è più ricco. Ahimè, si tratta purtroppo del **tessuto muscolare!**

Lo **schema circadiano anti infiammatorio** non è detto sia il non plus ultra per te, ma è sicuramente una ottima base di partenza.

Ovviamente, anche in questo caso lo **schema di esercizi** visto precedentemente può essere assolutamente utile.

Questi soggetti hanno però spesso bisogno di un altro elemento

importante: il **movimento attivo** con l'esercizio fisico.

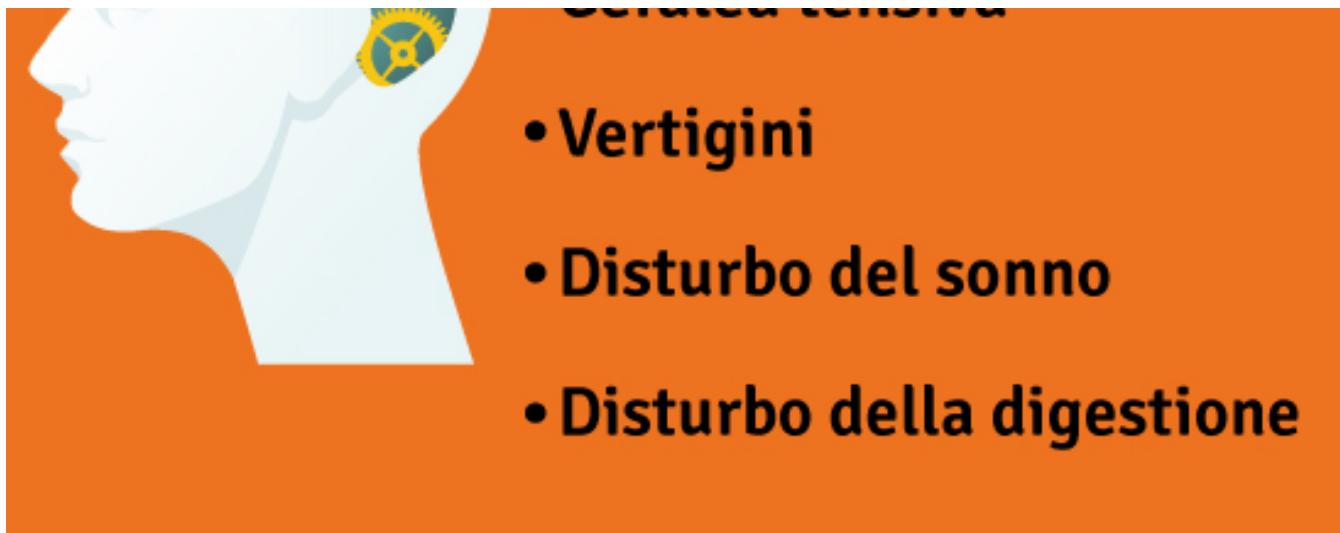
Avendo una struttura muscolarmente poco efficiente, hanno bisogno anche di questo.

Anche per questo aspetto trovi diverse indicazioni sia sull' articolo **Cervicale: guida a cosa fare** (e a come uscirne) che sulla mia video guida **CERVICALE STOP!**

SINTOMI CERVICALI QUANDO LA CAUSA È PREVALENTEMENTE LEGATA AL SISTEMA NERVOSO



- Dolore come una “morsa”
- Cefalea tensiva



Ahi ahì, il terreno si fa minato....molti non vogliono sentir parlare di **sistema nervoso**, di ansia o quant'altro perchè automaticamente la associano con "il disturbo non me lo invento, ce l'ho davvero".

Ma certo che il disturbo c'è davvero!

Soltanto che in questo caso lo stato di perenne tensione muscolare non è dettato da fattori **meccanici**, non è causato da **disidratazione** o **dismetabolismo**, ma è legato a **costanti impulsi** che arrivano dal cervello e che dicono ai muscoli di rimanere **sempre contratti**, anche se non ce n'è motivo.

E perchè mai il sistema nervoso dovrebbe comportarsi così? Bella

domanda, alla quale non è facile rispondere, dato che i fattori in gioco sono tanti e per molti versi ancora poco noti.

Ad esempio, ci sono persone con uno stato di **iperattività cronica**, che non riescono a stare ferme più di due minuti senza compiere una qualche attività.

Va da sé che queste persone non sono in grado di rilassarsi, e hanno i muscoli iper-contratti anche quando dormono.

Ancora, ci sono soggetti con una **umentata** (ma inconscia) **percezione di pericolo**: queste persone sono in ansia per qualsiasi cosa, e anche qua i muscoli non possono non riflettere questo stato.

Anche qua, come mi accorgo di questa situazione?

IL DOLORE APPARE TIPICAMENTE COME UNA MORSA

Non migliora né peggiora con i movimenti. I soggetti hanno sempre l'esigenza di muovere il collo o "scrocchiarlo" perché sembra migliorare per qualche secondo.

Non trae particolare beneficio dai trattamenti meccanici o dagli esercizi, anzi a volte peggiora.

LA CEFALEA MUSCOLO TENSIVA

La cefalea muscolo tensiva è piuttosto frequente in questi soggetti: a volte la tensione è talmente forte che la persona non riesce più a concentrarsi su quello che sta facendo.

Ovviamente è piuttosto normale: quando c'è un dolore forte l'attenzione del sistema nervoso è tutta su quello, quindi la incapacità a concentrarsi è un sintomo frequente.

LE VERTIGINI

In questi soggetti le vertigini sono estremamente comuni: veri e propri **sbandamenti** che spesso non sono neppure legati a movimenti particolari.

Probabilmente in questo caso si tratta di alterazioni a livello dei **neurotrasmettitori**, sostanze chimiche che viaggiano all'interno del sistema nervoso.

Recentemente, si è scoperta [l'importanza dell'intestino nella produzione dei neurotrasmettitori](#): un ulteriore richiamo al curare l'aspetto metabolico di cui parlavo prima.

Ovviamente, se il soggetto ha un cronica iper-attività del sistema nervoso, **quelli cervicali non saranno gli unici sintomi a presentarsi** (stesso discorso fatto prima per l'aspetto metabolico).

Il sistema nervoso è ovviamente diffuso in tutto il corpo ma soprattutto è PRIORITARIO: **se funziona male la cabina di regia, la persona avverte un sacco di sintomi.**

Sfortunatamente molti non si accorgono che il problema è “a monte” (o non vogliono accorgersene), ed ecco che accade un fenomeno comune: si tende a dare la colpa...**alla cervicale!**

Chi per qualsiasi motivo ha sviluppato uno **stato di allerta** (o viceversa di depressione) del **sistema nervoso** ha spesso **dolore cervicale** a causa dei muscoli molto contratti, ma la disfunzione del sistema nervoso gli provoca anche **altri sintomi**: dorme male, è sempre stanco e poco lucido, e altri che vedremo tra poco.

Di tutto questo viene spesso “accusata” la cervicale, che però come abbiamo visto **è essa stessa un sintomo!**

Messo in chiaro questo **IMPORTANTE** aspetto, cos'altro avverte chi dovrà preoccuparsi prima di tutto del suo sistema nervoso?

SONNO POCO QUALITATIVO

Questo soggetto dorme poco, oppure dorme troppo, oppure si sveglia di continuo, o ancora **si sveglia già stanco.**

Il sonno è fondamentale per il sistema nervoso, ed un sonno non di qualità ha effetti negativi su tutta la giornata successiva, soprattutto a livello muscolare, dato che i muscoli non hanno recuperato a dovere.

C'è spesso presenza di **tachicardia** o **extrasistole**, legati ad ipereccitabilità dei neuroni motori.

Come succede in caso di squilibrio metabolico (ricordate, questa suddivisione è puramente TEORICA, i meccanismi sono in realtà tutti correlati) il soggetto è spesso **stanco**, un po' perchè riposa male, un pò perchè i suoi muscoli ed il suo cervello, in stato di

costante attività, richiederebbero un riposo frequente.

LA DIGESTIONE È SPESSO PROBLEMATICA

Non pensare che i muscoli del collo e della schiena siano gli unici ad essere contratti, dato che a comandare questa contrazione sono molecole provenienti dal sistema nervoso.

Stomaco ed intestino sono mossi da muscoli, ed in una situazione di contrattura e rigidità generalizzata, vengono “chiusi” anch’essi.

Come transita il cibo? **Male e a rilento**. Cosa succede quando il cibo transita male e a rilento? **Gonfiore ed irritazione!**

Dobbiamo immaginare lo stato di iper-attività (che sfocia in ansia) o di ipo-attività (che sfocia in depressione) del sistema nervoso come una **grande mobilitazione generale**, durante la quale tutti i sistemi sono attivi, e durante la quale lo stato di “eccitabilità” delle cellule nervose può cambiare.

Ecco quindi che possiamo riscontrare **formicolii in varie parti del corpo**, sintomi strani come improvvisi capogiri, tremori, palpitazioni...

Ricorda bene: **è difficile che questi sintomi siano meccanici**, sono molto più tipici di determinati stati del **sistema nervoso**.

Ma in questi stati, i muscoli sono sempre molto contratti quindi avverti ANCHE dolore muscolare.

COSA FARE SE IL DISTURBO HA CARATTERISTICHE PREVALENTEMENTE NERVOSE

Questo è sicuramente il problema più difficile: parliamo di aspetti che possono intersecarsi con il **carattere**, con **esperienze** avute in passato, con il proprio modo di affrontare la vita... è evidente come tutto questo sia dannatamente difficile da modificare.

Nonostante ciò, ci si deve provare: esistono tecniche, trucchi,

esercizi e attività che hanno un forte impatto sul sistema nervoso.

Se riuscirai a metterle in atto, avremo due effetti decisamente auspicati: starai meglio con il collo e ti sentirai meglio in generale.

1) SEGUI UNA BUONA ALIMENTAZIONE: QUELLO CHE MANGI HA INFINITE CONNESSIONI CON IL SISTEMA NERVOSO

Esistono collegamenti a livello glicemico, a livello intestinale (lo citavo prima), a livello metabolico generale...

Seguire una buona alimentazione non è un optional se l'obiettivo è far rigare dritto il sistema nervoso.

Noi come schema di base utilizziamo l' **alimentazione circadiana anti-infiammatoria**; non è detto che sia la migliore per te, ma è sicuramente una buona base dalla quale partire.

Una ottima base da cui partire è il nostro test di **valutazione dello stress nutrizionale**: lo trovi alla pagina [test di autovalutazione](#).

2) LAVORA SULLA RESPIRAZIONE. IL “PONTE DI COLLEGAMENTO” TRA STRESS EMOTIVO E MUSCOLI SCHELETRICI È PROPRIO LA RESPIRAZIONE

Pensaci: cosa facciamo durante uno spavento, cioè uno **stress acuto**? Semplice, **tratteniamo il fiato**.

E come ha il respiro una persona che vive sempre in ansia? **Corto e superficiale!**

Risultato: cronico irrigidimento dei muscoli del collo, i quali vengono reclutati per respirare anche se non dovrebbero.

Esegui 10 minuti al giorno di esercizi respiratori, che sblocchino il diaframma ed il torace, come i primi due del protocollo che abbiamo già visto

3) OBBLIGATI A FARE ATTIVITÀ FISICA, E FALLO NEL MODO GIUSTO.

Fare attività fisica vuol dire in questo caso impegnarsi dal 70 all' 90% delle tue capacità massime.

Se quindi stavi pensando “eh ma io cammino molto”, chiediti se quando cammini sei al 70% del massimo sforzo che potresti fare.

Se la risposta è sì, siamo un pò nei guai, perchè significa che il tuo stato di forma è pessimo.

A cosa serve fare attività fisica? Riassunto in breve: **le energie che consumi durante l'attività non vengono utilizzate dal cervello**, oltre che ad una serie di effetti positivi di tipo biochimico.

Presta solo attenzione a non fare attività pesanti **alla sera**:

aumenterebbe ulteriormente il disturbo del sonno.

Fai attività in **pausa pranzo**, oppure fai una attività più prolungata ma meno intensa, se hai tempo solo nel tardo pomeriggio.

4) NON ANDARE A LETTO TROPPO TARDI, E NON SVEGLIARTI TROPPO TARDI AL MATTINO.

Sebbene tutti abbiamo degli orari preferenziali (che spesso però si scontrano con le esigenze lavorative/scolastiche), dobbiamo stare attenti a non esasperare le nostre tendenze, soprattutto se abbiamo un sistema nervoso da regolare.

Quindi, cerca di coricarti tra le 23 e le 00:30 e non alzatevi dopo le 7:30. [Il mito delle 8 ore di sonno è stato ampiamente ridimensionato](#) (finalmente, non posso pensare di passare un terzo della vita dormendo!).

Se hai bisogno di 8 o più ore di sonno altrimenti “non ce la fai”, sicuramente c'è qualcos'altro da rivedere.

Sistema gli altri 5 punti!

5) IMPARA IL RILASSAMENTO E LA MEDITAZIONE.

Non sono un grande esperto, conosco giusto quelle tecniche di **training autogeno** che peraltro utilizzo poco, dato che ho la fortuna di non averne molto bisogno (per ora!).

Tuttavia quando ce n'è la necessità le consiglio ai miei pazienti ed i risultati sono spettacolari.

Non è escluso che prima o poi pubblichino qualche guida utile, naturalmente non edita da me ma da chi nel mio studio si occupa di questo.

Per il momento fai riferimento alle tonnellate di materiale presenti in rete e trovate la vostra strada: se non hai voglia di cercare, inizia dall'[esercizio "scanner della pesantezza"](#)

6) INTRAPRENDI UN PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE.

Non mi stancherò mai di consigliare di intraprendere percorsi di crescita personale, per un semplice motivo: ci spingono a migliorarci, e la spinta a migliorarci è quella che ci dà il maggiore impulso vitale.

Imparare a conoscere e a superare i propri limiti è sicuramente un passo importante, per non dire la strada maestra, verso un pieno controllo delle proprie emozioni, e dell'impatto che esse hanno sul nostro corpo.

Personalmente ho avuto due grandi "illuminazioni" lungo il mio percorso: [Seth Godin](#), dal punto di vista professionale, ed il blog [Efficacemente](#) di Andrea Giuliadori. Dacci un'occhiata!

CONCLUSIONE

Ecco terminata la mia lunga digressione sui più comuni **sintomi legati al tratto cervicale**: senza accorgermene, ho parlato anche delle cause.

Si parla di cause anche alla pagina [cervicale:le cause del disturbo](#).

Ora che hai un'idea sul perchè avverti certi sintomi, hai l'obbligo di metterti all'opera con le indicazioni che ti ho fornito.

Altre indicazioni le trovi nell'articolo [Cervicale: guida a cosa fare \(e a come uscirne\)](#).

Non per sembrare pubblicitario, ma su **CERVICALE STOP!** trovi tutto quello che serve per costruirti un piano di riabilitazione completo: è una guida molto completa, grazie alla quale potrai capire bene a cosa sono legati i tuoi disturbi, e soprattutto come puoi risolverli. Clicca sull'immagine qui sotto per scoprirla!





CERVICALE STOP!

La video guida per risolvere passo passo il tuo disturbo cervicale.

AUTORE



MARCELLO CHIAPPONI

[Altri post »](#)

Fisioterapista specializzato in terapia manuale, rieducazione posturale globale , analisi metabolica e delle patologie stress correlate. Personal Trainer certificato CSEN.

47 COMMENTI



Cristina 20 dicembre 2015

Grazie x i tuoi consigli, sei in gamba!!!

RISPONDI



Marcello Chiapponi 21 dicembre 2015

Autore

Grazie Cristina!

RISPONDI



massimo 17 febbraio 2016

Buongiorno ho 52 anni da qualche mese soffro di dolori al collo e alle spalle fino alle braccia sento anche il polpaccio della gamba destra indolenzito il mio medico ha detto di cambiare stile di vita in quanto faccio un lavoro sedentario o di rivolgersi ad un Osteopata secondo voi che devo fare?

Saluti Massimo

RISPONDI



Marcello Chiapponi 17 febbraio 2016

Autore

Massimo, è piuttosto difficile dare un parere. Certo, il consiglio di cambiare stile di vita può essere valido, ma è molto molto generico. Sul sito abbiamo tanto

materiale per lavorare su disturbi come quello che ci racconta, provi a partire da un po' di lavoro in autonomia.

RISPONDI



Erica 19 maggio 2016

Salve. 4 anni soffro di qualcosa che ancora non siamo riusciti ben a capire.

Mi sentii male ad una festa, dopo pochi giorni ripresi a vivere la mia vita tranquillamente. Un giorno ebbi un giramento di testa e sono scivolata da 3 scalini battendo molto forte la testa e la schiena. Sono stata 10 minuti a terra senza muovermi, ma dopo questi 10 minuti decisi di rialzarmi, senza andare al pronto soccorso. Da quel giorno vivo come in una bolla di sapone, con moltissimi giramenti di testa, il collo che mi tira da farmi piangere, con forti vertigini e nausea. Purtroppo la sensazione più brutta è quella di non essere lucida, come se avessi la testa vuota e chiaramente tutte le mie attività non si svolgono in maniera normale. Dopo un mese, che avevo queste sensazioni sono andata al pronto soccorso e dopo analisi del sangue e neurologiche il risultato sono attacchi di

panico, quando il mio problema era costante, non solo in 10 minuti (come di solito succede in questi attacchi)

Ritornando per altri mesi il risultato è sempre lo stesso, e da quel giorno ho iniziato a soffrirne sul serio.

Ma decisi da sola di fare una risonanza per vedere un po'

Il risultato è che ho la cervicale rettilinea e 2 vertebre schiacciate, ma nessuno mi ha mai spiegato se queste sensazioni che ho sono legate a questo problema

Lei cosa mi può dire?

RISPONDI



Marcello Chiapponi 20 maggio 2016

Autore

Buongiorno Erica. Che situazione complessa! La cosa che sarebbe interessante sapere è cosa intendi per “sentita male ad una festa”. Il problema potrebbe anche essere legato al trauma cranico. Le vertebre schiacciate e la rettilineizzazione sono un problema marginale ma soprattutto sono una conseguenza, non una causa. Scrivimi a

mchiapponi@altrariabilitazione.it

RISPONDI



william 29 maggio 2016

Salve, sono William e son due estati, due estati perchè faccio un lavoro stagionale, che combatto con l'irrigidimento del collo; l'estate scorsa son rimasto bloccato all'altezza delle scapole fino a tutto il collo, ho dovuto fare diverse sedute di fisioterapia ed altro per tornare operativo ma ad oggi, che ho ripreso il lavoro da 20 giorni sento che questa situazione passata è alle porte.....sento i muscoli laterali del collo che salgono su per la testa come se stessero sempre tesi ed arrivo che per rilassarli devo trovare appoggio al muro...e come muovo la testa o provo a fare movimenti rotatori con la testa, sento uno scricchiolio continuo di ossa....cosa posso fare? Cosa mi può dire in merito? Nel salutarla porgo distinti saluti....

RISPONDI



Marcello Chiapponi 30 maggio 2016

Autore

William, quella che mi descrivi è una situazione non propriamente usuale...in genere ti posso dire: i

problemi che avverti solo in determinate stagioni o situazioni, ci sono anche quando non li avverti, e probabilmente se vengono trascurati si faranno poi sentire in tutte le circostanze. Quindi quello che ti posso consigliare è di usare tutto il materiale sul blog riguardo al disturbo cervicale, “ignorando” questa manifestazione solo stagionale...un saluto

RISPONDI



Marisa 15 agosto 2016

Buongiorno mi chiamo marisa ho 27 anni

Ho avuto un' attacco di panico mesi fa..da allora non Vivo più.
.mi preoccupo x qualsiasi cosa..ho iniziato ad avere dolori alla cervicale x poi passare sulla spalla sul braccio sinistro e al petto. .ora sento nella gamba destra calore mi tira..ho dolori allo stomaco ed emicranie. .non ne posso più. .mi hanno fatto prenotare una risonanza con contrasto che farò il 26
Cosa posso fare ?

RISPONDI

Autore



Marcello Chiapponi 16 agosto 2016

Autore

ciao, ti consiglio di partire da questo articolo

[https://www.laltrariabilitazione.it/cervicale-
articoli/cervicale-cosa-fare.html](https://www.laltrariabilitazione.it/cervicale-
articoli/cervicale-cosa-fare.html)

ci sono molte cose che si possono fare, tranquilla!

RISPONDI



Daniele 15 agosto 2016

Ciao....volevo porti una domanda.lo da motociclista,soffro da anni di cervicale,un livello acfetta bile. visto che con un antidolorifico spariva!oggi mi si è amplificato il tutto!Forte dolore subito sotto cervicale...espanso a schiena e gambe indolente! Collo rigido e cranio parte sx indolensita!Ma dici che è tutto legato a sta benedetta cervicale?Ho 44 anni....faccio pesi e corsa!Grazie e Buon ferragosto!
Daniele

RISPONDI



Marcello Chiapponi 16 agosto 2016

Autore



ciao. se hai letto l'articolo, avrai capito che il problema cervicale è esso stesso un sintomo di qualcosa che non va nella meccanica della tua colonna. Certamente quando la tensione dei muscoli o la compressione delle vertebre cervicali aumenta troppo, i sintomi che hai riferito ci possono stare tranquillamente.

[RISPONDI](#)



Angelo 18 agosto 2016

Ciao, innanzitutto complimenti x gli articoli. Soffro da anni di dolori cervicali, sbandamento continuo, dolori di testa a cui si aggiungono palpitazioni e extrasistoli. Presumo che siano pertanto situazioni di origine nervosa..però ho fatto tutto (fisioterapista, neurologo, cardiologo) e il problema persiste. Vivo nel Timore di stare male ancora di più. Cosa dovrei fare secondo te....magari uno psichiatra? Nel frattempo inizio con gli esercizi da te consigliati. Grazie

[RISPONDI](#)



Marcello Chiapponi 19 agosto 2016

Autore



Ciao Angelo. Se il problema alla base è il sistema nervoso, prima di pensare allo psichiatra (che a volte è necessario ed oltremodo utile), farei un tentativo di prendere in mano la situazione. Liberati mezz'oretta e "digerisci" questo articolo

<https://www.laltrariabilitazione.it/disturbi-della-colonna/ansia-e-stress-nervoso-possono-provocare-cervicale-dolori-diffusi-e-molti-altri-sintomi-ecco-come-uscirne.html>

Un saluto

RISPONDI



Angela 18 agosto 2016

Ciao sn Amgela ho 27 anni e da febbraio ke sn stata male a lavoro nn vivo bene.... Il posturologo della palestra m ha detto ke ho una protusione e quindi mi crea problemi come capogiri e male al braccio sx... Xo qualche volta avverto anke forte calore alla gamba sx e poi vertigini e debolezza.... Sempre cervicale o attacco di panico? Grazie

RISPONDI



Marcello Chiapponi 19 agosto 2016

Ciao Angela. Posto che più che capire quali problemi ti provochi la tua colonna cervicale, devi capire cos'è che provoca problemi alla tua colonna cervicale, per i tuoi dubbi ti consiglio questo articolo.

<https://www.laltrariabilitazione.it/cervicale-articles/cervicale-ansia.html>

RISPONDI



Paolo 16 novembre 2016

Ciao Marcello. Sarei grato x un tuo parere. Sono Paolo, 37 anni, x nulla sportivo e con un lavoro abbastanza vario il quale a mio parere ha poco a che fare col mio problema. Da due mesi ho mal di cervicale, la prima settimana affrontata con punture di antinfiammatori ma senza risultati. Il mio dolore è soprattutto notturno, il risveglio sembra che il collo si spezzi, invece durante la giornata non ho dolori ma solo fastidio sentendo scricchiolii. Riusciresti a darmi un tuo parere? Grazie mille

RISPONDI



Marcello Chiapponi 16 novembre 2016

Ciao Paolo, non è semplice valutare una situazione quando è comparsa di recente. Generalmente gli scricchiolii ed il dolore mattutino ti indicano un eccesso di tensione muscolare ed una rigidità delle articolazioni tra una vertebra e l'altra. Da lì al capire cosa esattamente stia succedendo, chiaramente è tutt'altra cosa.

un saluto

[RISPONDI](#)



Paolo 17 novembre 2016

Ti ringrazio, la tua risposta è uguale al parere del mio medico di base il quale stamattina mi ha prescritto 10 gocce di valium da prendere prima di dormire x 10 giorni. Mi sembra strana come terapia ma a questo punto non mi resta che provare. Ti ringrazio ancora x la tua disponibilità

[RISPONDI](#)



Luciana 3 dicembre 2016



Buongiorno Marcello,
ho 60 anni e non ho mai avuto problemi al collo, dopo essermi allungata per prendere uin frutto dal ramo, la mattina successiva accusavo male al collo parete sx e uno schiocco sempre stessa parte abbassanto e girando lo stesso, il fisiatra che mi sta facendo dei massaggi dice che non è stato l'allungamento a causarmi il problema ma che questo è uscito a causa di una situazione stagnante pregressa, sono due mesi che avverto questo rumore e ho tutta la parte superiore scapolare indolenzita, un precedente fisiatra mi ha manipolato per due sedute ma la cosa non si è risolta, ora spero nei massaggi, sto eseguendo esercizi pere la cervicale del collo ma mi sembra di non risolvere nulla , quanto potrà andrà avanti questa situazione, se mai si risolverà?.

Grazie infinite.

RISPONDI



Marcello Chiapponi 3 dicembre 2016

Autore

Buongiorno Luciana. Effettivamente, la cosa più probabile è che ci fosse già qualche rigidità di troppo

anche prima. In ogni caso, se prima non aveva problemi, si dovrebbe riuscire a risolvere la situazione. non si può dire a priori quanto ci vorrà, diciamo che entro un paio di mesi dovrebbe avvenire qualche cambiamento positivo

[RISPONDI](#)



Cristina Parolari 10 dicembre 2016

Salve Marcello... io in questo periodo soffro di cervicale ho fatto risonanza ed è uscito che ho una tendenza alla lordosi cervicale in c5 poi ho fatto la tac... non è risultato nulla... ma ultimamente mi prendono anche le gambe le sento deboli la cervicale può portare anche a questo? Aspetto una sua risposta grazie

[RISPONDI](#)



Marcello Chiapponi 12 dicembre 2016

Autore

Buongiorno Cristina. A meno che uno non abbia massicce ernie che comprimono centralmente il midollo, non c'è nessun motivo per cui i disturbi della

parte alta della colonna abbiano un riflesso sugli arti inferiori. Si tratta di problemi spesso concomitanti ma diversi.

[RISPONDI](#)



Maria Luisa Imbiscuso 20 dicembre 2016

Salve Ho 31 anni e soffro di tremori diffusi su tutto il corpo che collego al dolore al collo come una morsa. Ho smesso 3 mesi fa un anto depressivo e non so se questo malessere è dovuto ad una forte cervicale o dalla sospensione della pasticca. Il malessere dovuto alla sospensione è passato ma non so se ritorna..oltre ai tremori mi irrigidisco tutta. Potrebbe aiutarmi?

Grazie

M.Luisa

[RISPONDI](#)



Marcello Chiapponi 21 dicembre 2016

Autore

Maria Luisa, credo che prima di tutto dovrebbe interpellare chi le ha prescritto i farmaci. Tremori diffusi ed irrigidimento fanno parte di problemi legati al

sistema nervoso, al quale poi si possono accompagnare problemi muscolari. Ma i problemi muscolari non sono certo la causa dei tremori.

RISPONDI



Kiara 21 dicembre 2016

Ma la cervicale da un pò di stordimento e un pò di vampate di calore??' sono preoccupata..non vorrei pensare a malattie gravi!!! anche perchè la rm era negativa e le analisi del sangue e della tiroide tutto ok..grazie!!!!

RISPONDI



Marcello Chiapponi 22 dicembre 2016

Autore

Kiara, innanzitutto occorrerebbe capire cosa intendi con "cervicale". Ci sono persone che hanno gravi restringimenti alle vertebre, e visto che questi problemi possono comprimere il midollo spinale, questi soggetti hanno anche sintomi "atipici".

Ma se la tua risonanza è negativa ed hai solo un problema di eccessiva tensione muscolare non è

possibile ricollegarlo con le vampate di calore.

Verosimilmente sono problemi separati.

RISPONDI



sauro 4 gennaio 2017

Buongiorno. Ho 41 anni e da circa un mese avverto fastidi variabili tra nuca e scricchiolii (tipo sabbiolina) alla base posteriore del collo e talvolta lieve emicrania e palpitazioni alle mani. non si tratta di veri e propri dolori ma di sensazione fastidiosa che mi sembra si acuisca se sto in piedi ed in particolare al freddo.

Ho anche tendenza di giorno ha stringere i denti quasi che la cosa possa sollevarmi dai fastidi suddetti. Qualche anno fa da una radiografia risultó l'inversione della lordosi ma la cosa non mi ha dato mai problemi. La notte dormo abbastanza anche se noto una notevole agitazione a cambiare continuamente posizione nel letto (ovviamente sono cose che noto durante il sonno. ma che non governo in modo vigile) . Il medico di base mi ha dato poca soddisfazione parlando di problemi posturali e muscolari. Che ne pensi? Grazie in anticipo.

RISPONDI



Marcello Chiapponi 5 gennaio 2017

Ciao Sauro. Verosimilmente i fastidi che avverti sono legati all'eccessiva tensione muscolare. Da alcuni elementi che hai scritto, questa tensione muscolare potrebbe essere ricondotta ad un eccesso di tensione nervosa, ma ovviamente è da prendere con le pinze...

[RISPONDI](#)



Giuseppe 5 gennaio 2017

Ciao sono giuseppe ho 23 anni, faccio palestra sala attrezzi a cardio sn un tipo che ama correre fa tanto sport, da un periodo in qua non saprei dirti da quando ho dolore al collo sinistro come se avessi torci collo ,ho provato a girarlo tanto da spingermi fino a che punto provo dolore, ci sono giornate in cui lo provo meno altre in cui si sente di piu, ho notato guardandomi allo specchio ieri che ho come tipo un gonfiore al collo sinistro sapresti dirmi se è qualcosa di grave , io sono un tipo ansioso e soffro di emicrania fammi sapere e complimenti per l articolo saluti



Marcello Chiapponi 9 gennaio 2017

Autore

Giuseppe, è estremamente improbabile, per non dire impossibile, che quel “qualcosa” (che a dire la verità non ho capito bene cosa sia) rappresenti un problema “grave”, probabilmente è solo una contrattura muscolare.

[RISPONDI](#)



Giorgia 8 gennaio 2017

Buongiorno

Da ormai diversi mesi soffro di dolori che inizialmente partivano dalla nuca per irradiarsi ai seni nasali

Ora il dolore si è spostato alla schiena, a volte sotto forma di bruciore, altre sembra a uno spillo che buca.

E avverto un tremore interno e una pesantezza a braccia e gambe massacrante a volte mi da la sensazione di rimanere bloccata. Questo soprattutto quando sono seduta o sdraiata. In piedi il dolore diminuisce. La Rsm cervicale ha evidenziato

delle protrusioni . Premetto che non ho subito traumi. Secondo lei sono disturbi posturali o legati allo stress?

Giorgia Gianotti

RISPONDI



Marcello Chiapponi 9 gennaio 2017

Autore

Buongiorno Giorgia. È impossibile separare nettamente i due fronti. Posso sicuramente dirle che difficilmente i dolori cervicali si irradiano ai seni nasali, è più facile il contrario, quindi controlli innanzitutto di non avere una sinusite cronica, come fattore aggravante del disturbo.

RISPONDI



Lory 16 gennaio 2017

Salve, suono la chitarra da seduta e con reggi armonica da diversi anni: qualche mese fa ho dovuto sostituire il reggi armonica(dove metto il microfono e nn l armonica) con una mini asta microfono perche il reggi armonica mi dava fastidio al collo: dopo di che da dicembre la situazione si è aggravata;

se prima mi dava fastidio il coso al collo mentre suonavo, ora anche quando nn suono ho il collo che tende a girarsi obbligatoriamente a sinistra contro la mia volontà ed io a cercare di metterlo in posizione centrale e questo mi dà fastidio: solo quando appoggio la testa da sdraiata sulla poltrona o letto è ok, ma durante il giorno c ho sta tendenza del collo che deve girarsi a sinistra per forza; sono andata da uno osteopata ma niente: cosa può essere?

RISPONDI



Marcello Chiapponi 17 gennaio 2017

Autore

Salve, se la frase “il collo tende a girarsi obbligatoriamente contro la mia volontà” è da interpretare letteralmente, credo che innanzitutto vada visto un neurologo. Le sindromi ortopediche possono portare a situazioni vagamente simili, ma difficilmente “obbligano a mantenere una posizione contro volontà”

RISPONDI



Lory 17 gennaio 2017



Grazie per la sua risposta :), Vedro di fare una visita dal neurologo ☐

RISPONDI



Katia 21 gennaio 2017

Buongiorno, ho 43 anni. Diversi anni fa ho fatto un brutto incidente, ho colpito violentemente la testa è al pronto soccorso mi hanno detto che ho preso un forte colpo di frusta. Prima non avevo mai avuto problemi alle cervicali, dopo l'incidente per un anno sono stata malissimo, poi con sport mirato e yoga ho risolto i miei problemi. Ma quando smetto le attività sportive, i miei dolori a cervicale, spalle e dorsali tornano a trovarmi. Problemi di vista, ronzii alle orecchie, stanchezza, nausea e siccome soffro di reflusso, quando ho forti dolori ho affanni e tachicardia, appena riesco a espellere l'aria dallo stomaco, il respiro torna alla normalità. Leggendo i suoi articoli, vorrei capire se è una causa meccanica o nervosa? o entrambe? oppure il mio trauma passato determina anche il mio sistema nervoso?

Grazie !!

RISPONDI



Marcello Chiapponi 22 gennaio 2017

Buongiorno Katia. Sicuramente non è semplice capire cosa succede dopo un trauma cranio-cervicale.

Può darsi ci sia stata una compromissione del sistema nervoso, che le richiede continui stimoli positivi. Può anche darsi che lei abbia una muscolatura molto debole e scarsa, e quindi necessita di continui stimoli.

[RISPONDI](#)



katia 24 gennaio 2017

Grazie...ho iniziato a fare fisioterapia mi ha smosso tutto e abbiamo lavorato molto sul diaframma.

Diciamo che oltre al mio trauma passato, lo stress aiuta ad aumentare il problema comunque sono d'accordo che quando faccio movimento e spot il mio stato fisico è migliore.

[RISPONDI](#)



Luca 24 febbraio 2017

Buonasera, ho 31 anni e soffro spesso di dolori cervicali, accompagnati da (in certi casi) tachicardia, extra sistoli, emicrania, bruciore in viso e produzione di muchi nasali abbondanti.

La tachicardia spesso la avverto se mi stendo a letto su un lato, in particolare sul sinistro; e nel corso della giornata mi compare il dolore cervicale con continuo bisogno di stringere i denti e stirare i nervi delle braccia verso l'esterno. E inoltre mi lacrimano gli occhi.

Mentre da seduto avverto dolore alle costole e pressione sullo sterno con bruciori di stomaco.

Spero di essere stato chiaro nella descrizione della sintomatologia.

Attendo sue risposte.

Distinti Saluti.

RISPONDI



Marcello Chiapponi 27 febbraio 2017

Autore

Luca, mi ha descritto la sintomatologia in modo chiaro,

ma non come posso esserle d'aiuto. I suoi sintomi sembrano richiamare molto all'area "sistema nervoso" che trova descritta nell'articolo. Sempre nell'articolo trova come approcciare questo tipo di problema, quindi la prima cosa da fare è "testare" la risposta a quella strategia.

RISPONDI



. 7 marzo 2017

Ciao mi chiamo melissa e ho 24 anni 2 anni fa ho avuto un incidente molto brutto in macchina e ne sono uscita illesa o quasi ☐ !! Dopo qualche mese ho iniziato con ansia e attacchi di panico e poi sono iniziati i dolori al collo , mal di testa , fastidio dietro le orecchie , senso di sbandamento molto spesso. Nel frattempo ho avuto un bambino e durante il periodo della gravidanza non ho avuto di questi problemi invece a 6 mesi dal parto sono riniziati.. vanno a periodi forse dipende dal tempo? Vorrei tanto sapere se dureranno per tt la vita ..?!? Ogni volta inizio a pensare a leggere su internet e preoccuparmi su cosa posso avere .. faccio anche dei massaggi ogni tanto da uno specialista poi mi sento meglio

ma se non vado riniziano.

RISPONDI



Marcello Chiapponi 8 marzo 2017

Autore

Ciao Melissa. È impossibile determinare quanto dureranno sintomi come quelli che descrivi. Di solito si dice che i sintomi durano fino a che non è stata rimossa la causa. Se hai avuto un trauma emotivo più che un trauma fisico (il che è del tutto plausibile), forse occorre lavorare anche su quello, parallelamente ai disturbi fisici.

RISPONDI



Antonella 16 marzo 2017

Buongiorno, dall'ultima RX cervicale è risultato un allineamento della fisiologica lordosi cervicale e quindi, ogni tanto, soffro un pochino questa cosa, che, con una o più sedute dall'osteopata si risolve.

Da qualche giorno ho cominciato, soprattutto la mattina appena sveglia (quando cerco di "stiracchiarmi"), ad avere

delle vertigini che passano anche abbastanza in fretta, ma che, durante il giorno, tornano.

Nell'arco della giornata, spesso, mi viene anche mal di testa, non forte, abbastanza sopportabile, come una sensazione di "testa pesante".

Ripeto, non ho una sensazione di dolore forte, ma un fastidio costante e queste vertigini che, in certe situazioni, possono essere invalidanti.

Grazie mille per la sua risposta.

Antonella

[RISPONDI](#)



Marcello Chiapponi 18 marzo 2017

Autore

Buongiorno Antonella. La situazione che descrive può indicare un eccesso di tensione muscolare, che con le sedute riesce a risolvere solo parzialmente (com'è normale che sia). Sia sull'articolo che sulla mia guida trova tutto il necessario per ridurre al minimo la tensione dei suoi muscoli.

[RISPONDI](#)



daniele 16 marzo 2017

Ciao Marcello, complimenti sei davvero in gamba, ti volevo chiedere se ti è mai capitato di incontrare persone che come me hanno una forte rigidità muscolare al collo testa mascella gambe, difficoltà a stare in piedi e a camminare specialmente in luoghi pubblici, vertigini e sensazioni sensoriali alterate tutto da anni e dopo infiniti accertamenti ancora non hanno una diagnosi a parte: “probabilmente è ansia”. Grazie

RISPONDI



Marcello Chiapponi 18 marzo 2017

Autore

Ciao Daniele. Per rispondere alla tua domanda....diciamo..tutti i giorni? ☐

La sintomatologia che descrivi, con tutte le varianti del caso, è molto comune. Se non c'è diagnosi di particolari problemi anatomici è perchè effettivamente questi problemi non ci sono (nella maggior parte dei casi). Si tratta di alterazioni funzionali, cioè “gli organi sono sani ma non funzionano bene”. Sono casi sicuramente molto difficili da affrontare e che

richiedono soprattutto grande collaborazione da parte della persona.

RISPONDI

LASCIA UNA RISPOSTA

Testo commento*

Nome*

Email*

Sito web

Rispondi

- Avvertimi via email in caso di risposte al mio commento.
- Avvertimi via email alla pubblicazione di un nuovo articolo

CHI SIAMO



Professionisti con l'obiettivo di scoprire e curare le cause dei tuoi problemi nel miglior modo

I PIÙ LETTI

La tua cervicale è infiammata ? 5 ...

🕒 1 settembre 2016

Nervo vago: la chiave per migliorare molti ...

🕒 24 novembre 2016

5 cause inusuali di mal di schiena ...

🕒 26 aprile 2016

Cervicale: i migliori esercizi per ridurre il ...

SEGUICI SUI SOCIAL



possibile. [Scopri di più](#)

🕒 18 gennaio 2017

Lo strano caso del sonno che disturbava ...

🕒 5 aprile 2016

Copyright © 2017. 2016 © L'intero contenuto del sito è coperto da copyright.