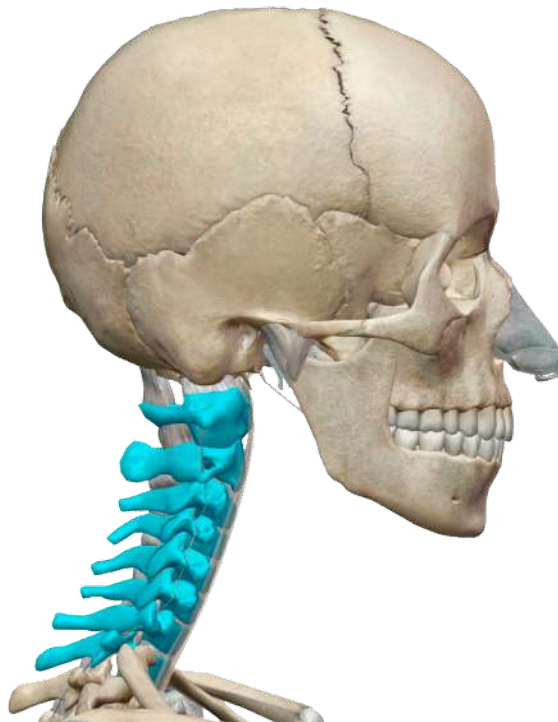


LA TUA CERVICALE È INFIAMMATA? 5 SINTOMI CHE TE LO DICONO

Di Marcello Chiapponi per L'Altra Riabilitazione.it



INFIAMMAZIONE CERVICALE: COS'È

Vertebre e muscoli cervicali possono andare incontro ad un processo di **infiammazione**: si tratta di una fase di dolore molto **acuto**, generalmente di durata di qualche giorno, e caratterizzata da diversi **sintomi**.

L'infiammazione cervicale, quando non legata ad un incidente, è un processo che avviene in **persone che mostrano problemi cronici alle strutture cervicali**: rigidità, discopatie, ernie...

Alcune persone sono caratterizzate da **infiammazioni acute alternate a periodi di benessere**, altre da **infiammazioni meno acute ma croniche**.



SINTOMI

L'infiammazione cervicale è caratterizzata da diversi **sintomi**.

Principalmente, parliamo di:

- **Rigidità**, dolore ai movimenti e scrosci articolari
- **Mal di testa** (spesso al risveglio)
- **Sensazione di testa pesante**
- **Mancanza di lucidità, sbandamenti**
- **Disturbo della vista**

CAUSE

Sono davvero tante le cause che possono portare a stato infiammatorio acuto o cronico della colonna cervicale.

Vediamone alcune:

- **Muscoli troppo deboli**, per mancanza di esercizio
- Problemi congeniti, come la **scoliosi**
- **Traumi** o incidenti
- **Rigidità** generalizzata della muscolatura
- Stati di **ansia** o **stress** persistente
- Problemi del **metabolismo**



RIMEDI PER LA FASE ACUTA

Per rimediare a questa situazione, devi mettere in atto due tipi di interventi: quelli per la fase più acuta (che ti servono a contenere i sintomi) e quelli per la fase cronica (che ti servono a fare in modo che non capiti più).

- Anti infiammatori: da banco, prescritti o naturali, come l'**artiglio del diavolo** o la **curcumina di tumeric**
- **Collare morbido**, solo per qualche ora e non più di qualche giorno
- **Estratto di magnesio**, che ha un effetto di rilassante muscolare
- **Cerotti riscaldanti** oppure **fascia riscaldante**

RIMEDI PER LA FASE CRONICA

La tua missione è: rendere il collo **forte e stabile**, in modo che non vada incontro a stati infiammatori.

Per fare questo, l'unica terapia è l'esercizio mirato.

Tecarterapia, massaggi, manipolazioni ecc.. agiscono sullo stesso principio anti infiammatorio dei rimedi già citati: **NON** cambiano lo stato dei tuoi muscoli.

Per fare esercizio mirato, **L'Altra Riabilitazione** ti offre due possibilità:

Gli esercizi "generici" sul tratto cervicale

La guida Cervicale STOP!, che ti permette di selezionare gli esercizi (e non solo) più adatti al tuo caso

HAI BISOGNO DI CONSULENZA PER QUESTO PROBLEMA?

Scrivimi! Sono a disposizione per cercare di aiutarti al meglio delle mie possibilità.

Lavoro a Milano e Piacenza: se sei abbastanza a portata di mano, puoi richiedere una valutazione del tuo caso come descrivo alla pagina [Esempio di Visita per disturbo Cervicale](#).

In alternativa, puoi scrivermi dalla pagina [Contatti](#), rispondo entro 24 ore!

