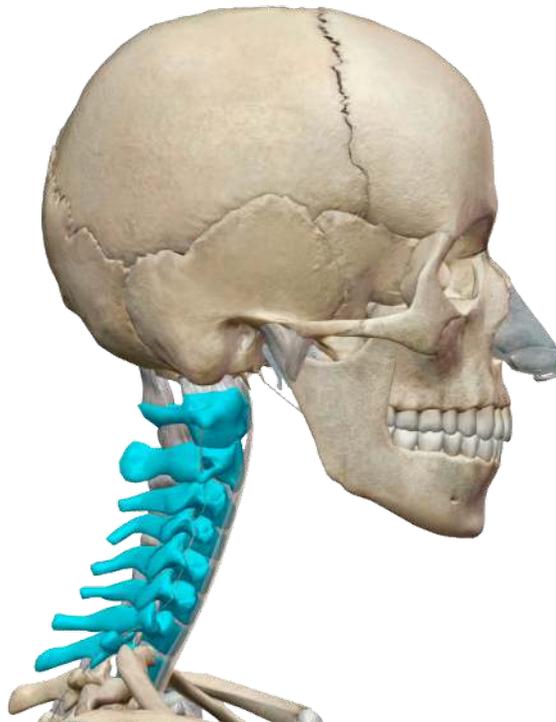


# LA TUA CERVICALE È INFIAMMATA? 5 SINTOMI CHE TE LO DICONO

Di Marcello Chiapponi per [L'Altra Riabilitazione.it](http://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!

