

Esercizio terapeutico nei disturbi **CERVICALI**

**LE INFORMAZIONI INDISPENSABILI E GLI ESERCIZI PIÙ
EFFICACI PER I PROFESSIONISTI DEL MOVIMENTO**



MARCELLO CHIAPPONI



PREMESSA

Il **disturbo cervicale** è sicuramente il più complesso della medicina muscolo scheletrica, prima di tutto per la grande quantità di sintomi con i quali si può manifestare.

Se per tutti gli altri problemi muscolo scheletrici i sintomi sono principalmente il dolore e la rigidità (di intensità variabile, ovviamente), nel caso del disturbo cervicale le cose vanno molto diversamente.

Dalla sensazione di sbandamento alle difficoltà della vista, **il disturbo cervicale è caratterizzato da una serie di sintomi a volte molto invalidanti**, sui quali se vorrai ti fornirò tutti i dettagli.

Ma in questo manuale introduttivo vorrei andare subito al sodo, e invitarti a direzionare le tue energie nella direzione più importante, ovvero quella delle **SOLUZIONI**.

Nel mondo dei professionisti si spendono infinite parole, corsi ed energie sul "cercare di capire che tipo di problema ha la persona".

In realtà, si tratta di un problema così complesso che pensare che esista IL problema e quindi LA soluzione è semplicemente....poco realistico!

Ecco perchè propongo valutazioni **SEMPLICI** e un approccio....**SOLUZIONE-CENTRICO!**

PREMESSA

Risolvere un disturbo cervicale richiede sicuramente un po' di pazienza, impegno e costanza; tuttavia, **le cose da fare non sono così complesse.**

Sono la persona che ha prodotto la maggior quantità di materiale informativo sul disturbo cervicale: parliamo di **centinaia di articoli e video negli ultimi 10 anni.**

Come fisioterapista ho accumulato **più di 20 anni di esperienza sul campo**, ho analizzato migliaia di dati e aiutato tantissime persone anche attraverso i miei materiali online.

Con questo manuale voglio risparmiarti ore ed ore di consultazioni, e fornirti **ciò che è davvero indispensabile e utile per iniziare da subito a far star meglio le persone che si rivolgono a te!**



CHI SONO

Mi chiamo **Marcello Chiapponi**, e sono fisioterapista e personal trainer dai primi anni 2000.

Oltre all'esperienza accumulata a livello clinico, negli ultimi anni sono stato uno dei fisioterapisti più "cliccati" del web: **ogni giorno, decine di migliaia di persone accedono ai miei articoli ed ai miei video online.**

Questo mi ha dato la possibilità di fare enormi passi avanti nella mia esperienza professionale: attraverso i miei corsi ed il mio materiale online, ho potuto analizzare migliaia e migliaia di dati, che mi hanno permesso di capire cosa davvero funziona quando si parla di migliorare i disturbi cervicali.

Qualche numero:

- Dal 2012 ad oggi, il mio sito ed il mio canale YouTube hanno raccolto **più di 120 milioni di visualizzazioni**
- Tra i vari canali social e le varie piattaforme, **più di 700 mila persone seguono i miei consigli**
- I miei corsi online quotidianamente sono usati da **più di 9000 clienti**
- Girando per la rete, puoi trovare **più di 1000 recensioni** ai miei prodotti e servizi

CHI SONO

Tutto questo per dirti: le informazioni e le metodologie che ti porto non me le sono di certo inventate ieri sera, ma sono frutto di anni di esperienza, e dell'analisi di migliaia di dati.

Come vedrai, le mie metodologie non hanno nulla di complesso, perché in fondo il nostro obiettivo è molto semplice: aiutare i muscoli a lavorare meglio.

Spero che questa metodologia e "filosofia di fondo" possa aiutarti, in modo che tu possa dividere meglio le tue energie tra tutte le tante cose necessarie per essere un **professionista di successo!**

Marcello Chiapponi

L'ABC DEL PROBLEMA E DEI SINTOMI

Potrei parlare di disturbo cervicale per ore e ore: una volta l'ho fatto letteralmente, con un seminario online in cui ho parlato solo di problema e sintomi per oltre 3 ore.

Alla fine di questa sezione ti segnalerò diversi miei video di approfondimento, ma qui voglio fornirti davvero solo l'abc delle informazioni che ti servono.

Ed in massima sincerità, **questo è davvero tutto ciò che ti serve sapere**: puoi guardare tutti i miei video per ore, ma non è una cosa che ti consiglio particolarmente di fare (anzi, ti consiglio di concentrarti sulle soluzioni, quindi sull'allenamento cervicale).

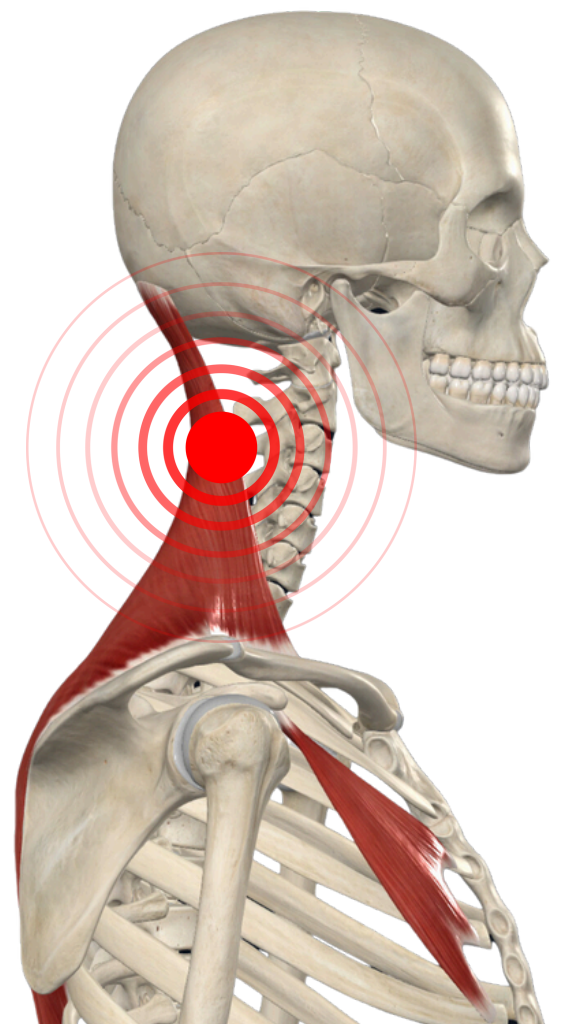
Parliamo di "disturbo cervicale" quando qualcosa non va nel tratto compreso tra le spalle e la scatola cranica.

Questo "qualcosa che non va" è rappresentato dalla **irritazione delle strutture cervicali**, che principalmente sono:

- **le vertebre e relativi dischi vertebrali**
- **i muscoli**
- **i nervi** che escono dai forami vertebrali

Molte persone sanno di avere situazioni come discopatie a livello delle vertebre (specie nelle vertebre C5-C6-C7), oppure quella che viene definita "artrosi cervicale".

Ti invito a considerare queste cose per quelle che sono, ovvero **piccoli pezzi del puzzle**, non di sicuro l'unica causa.



L'ABC DEL PROBLEMA E DEI SINTOMI

La causa dei sintomi è appunto lo stato di irritazione generale delle strutture, che avviene quando il CARICO che abbiamo chiesto loro è eccessivo rispetto alle risorse che hanno.

Questo CARICO può essere rappresentato da:

- posture e movimenti che fai
- traumi cervicali che hai subito
- tensione emotiva che hai accumulato, e che continui ad accumulare

Quando il carico è eccessivo, le strutture cervicali iniziano a "dare i numeri" e ad irritarsi.

Ti accorgi che questo sta succedendo da una molteplicità di sintomi.

I sintomi "classici" dei problemi muscolo scheletrici, spesso presenti anche a livello cervicale, sono:

- **il dolore** (zona spalle-collo-nuca-scapola e a volte braccio)
- **la rigidità** (difficoltà nel girare la testa)



L'ABC DEL PROBLEMA E DEI SINTOMI

Ma dato che il tratto cervicale è quello più vicino al cervello, e quello più connesso al sistema nervoso in generale, spesso **c'è tutta un'altra varietà di sintomi, che io chiamo sintomi "pseudo neurologici"**.

Li chiamo così perchè sono sintomi del sistema nervoso, ma fortunatamente senza che esso sia danneggiato, e sono:

- **senso di vertigine e sbandamento** (come essere sempre "in barca)
- **difficoltà di concentrazione**
- **difficoltà della vista**
- **fitte alla testa**
- **formicolii nell'area del cranio**
- **ovattamento delle orecchie** o rumori non ben definibili
- **debolezza a braccia e gambe**
- **nausea**

Eccoci qua, questo è tutto ciò che ti serve sapere sul PROBLEMA. Iniziamo ora a parlare di **SOLUZIONI**.

L'ABC DELLA SOLUZIONE

Come avrai capito anche solo leggendo questa sezione, parliamo di un problema complesso.

Fortunatamente, come ho già detto, i principi alla base della soluzione non sono per nulla complessi, anzi!

In questi 20 anni di esperienza ho ricevuto infinite conferme sul fatto che i miglioramenti avvengono grazie alla costante applicazione di indicazioni semplici.

Detto in buona sostanza: per migliorare un disturbo cervicale, abbiamo bisogno che i MUSCOLI siano nelle migliori condizioni possibili.

Questo significa in pratica che:

- i nostri muscoli (prima quelli cervicali, poi anche gli altri) non devono essere eccessivamente rigidi e contratti
- allo stesso tempo, devono essere abbastanza forti ed efficienti da svolgere al meglio il loro lavoro

Se i muscoli migliorano, l'irritazione cervicale diminuisce giorno dopo giorno.

Può esserci un sacco di artrosi o dei dischi vertebrali veramente consumati, ma non importa: se riesci a far migliorare i tuoi muscoli, la situazione migliorerà comunque.



E come facciamo a rendere i muscoli meno contratti e più efficienti?

Ovviamente con l'allenamento, in questo caso l'**ALLENAMENTO CERVICALE**!

Molte persone (purtroppo anche molti professionisti) credono che ci siano esercizi specifici a seconda del tipo di problema diagnosticato: per l'artrosi va bene questo e non quest'altro, per le discopatie bisogna fare questo...

Credimi se ti dico che non c'è nulla di più lontano dalla realtà: i muscoli si muovono sempre nello stesso modo, indipendentemente da ciò che c'è all'interno.

Certo, l'allenamento cervicale può essere diverso da caso a caso, ma:

- non si parla di differenze enormi
- ci sono comunque dei "punti fermi" utili ed indispensabili per tutti

Questi "punti fermi" del punto 2 sono proprio ciò che vedremo nella prossima sezione.

Si tratta di **esercizi "universali"**, che sono:

- **adatti ad ogni caso**
- **privi di controindicazioni**
- **semplici e veloci da fare**
- **efficaci in più dell'80% dei casi**

Questa dovrà essere la base del tuo allenamento cervicale, ed il tuo punto di partenza: se vorrai, ti spiegherò poi come proseguire con le mie metodiche!

ESERCIZI BASE PER I PROBLEMI CERVICALI

RACCOMANDAZIONI INIZIALI (**IMPORTANTI**)

Come già detto, questi esercizi non hanno controindicazioni di alcun tipo.

Ci sono però delle indicazioni che è utile rispettare, dato che andiamo a lavorare su quello che è un "punto dolente": vediamole!

1. **situazioni di dolore estremo** sono poco adatte e rispondono poco a qualsiasi tipo di esercizio. Un dolore che da 0 a 10 viene valutato più di "8" difficilmente risponde a qualsiasi esercizio
2. allo stesso modo, **situazioni recenti**, ovvero che si presentano per la prima volta e insorge da meno di 15 giorni, sono ancora in una fase "acuta" e tendono a rispondere poco.
3. **la principale regola è la delicatezza**, soprattutto le prime volte che si eseguono gli esercizi. Le sensazioni di allungamento che la persona crea dovranno essere minime, stesso dicasi per la fatica dei muscoli
4. **non ci deve essere dolore durante gli esercizi**, anche se una sensazione di fastidio cui daresti un voto massimo di 3 su 10 è perfettamente accettabile
5. se la persona avverte dolore o fastidio durante gli esercizi non è necessario sospendere, basta **eseguirli in modo più delicato**
6. se rispetti queste regole, **non dovresti andare incontro a nessun particolare problema dopo l'allenamento**. Se ci fosse comunque qualche sensazione di indolenzimento maggiore, è perfettamente normale e migliora velocemente. Considera 1-2 giorni di stop se il collo della persona tende ad indolenzirsi facilmente

ESERCIZIO #1: MOBILIZZAZIONE CERVICALE

Perchè ci serve: la mobilizzazione è il più classico degli esercizi di allenamento cervicale. Quello che vogliamo fare è stimolare il tratto cervicale nei suoi movimenti di base, delicatamente e fino a fine corsa.

Questo induce una maggiore produzione di liquido lubrificante (liquido sinoviale) a livello delle articolazioni, oltre che a ridurre la tensione muscolare.



VIDEO
SPIEGAZIONE



POSIZIONE DI PARTENZA: in posizione seduta, schiena ben dritta, spalle basse.

ESECUZIONE: l'esercizio si esegue in 3 fasi, ciascuna da portare avanti per 1 minuto. Ti consiglio di cronometrare perchè di solito si tende a fare meno, ed 1 minuto è un po' il "minimo sindacale"

ESERCIZIO #1: MOBILIZZAZIONE CERVICALE

Parte #1: rotazione

- ruota la testa da un lato (come per dire di "no"), fino a raggiungere il tuo fine corsa (non devi provare dolore, al limite un minimo fastidio)
- ritorna nella posizione di partenza
- ruota la testa dall'altro lato, fino al limite massimo ma sempre senza fastidio
- presta attenzione a non trascinarti dietro le spalle nel movimento
- prosegui dolcemente con il movimento per 1 minuto

Parte #2: inclinazione

- senza muovere le spalle, inclina la testa da un lato, portando l'orecchio verso la spalla. Anche qui, arriva fino a dove riesci, senza forzare
- ritorna nella posizione di partenza
- ripeti dall'altro lato
- presta attenzione a non trascinarti dietro le spalle nel movimento (è istintivo alzarle)
- prosegui dolcemente con il movimento per 1 minuto

Parte #3: flessione estensione

- piega delicatamente la testa in avanti, portando il mento verso lo sterno. Arriva fino al tuo fine corsa senza forzare
- estendi poi delicatamente come per guardare verso l'alto. Per molti è un movimento critico e fastidioso, ma tu fallo solo fino a quando lo senti comodo e possibile (anche se l'escursione fosse minima)
- prosegui dolcemente con il movimento per 1 minuto

ESERCIZIO #2: ALLUNGAMENTO TRAPEZIO

Perchè ci serve: il muscolo trapezio, il famigerato "cordone a lato del collo", è quello che più in assoluto sviluppa tensioni e contratture nell'area cervicale.



VIDEO
SPIEGAZIONE



POSIZIONE DI PARTENZA:

- Siediti su una sedia con la schiena dritta e i piedi ben appoggiati a terra.
- Mantieni le braccia lungo i fianchi, con le mani appoggiate sulle cosce.
- Assicurati che la tua testa sia allineata con la colonna vertebrale, evitando di inclinarla in avanti o di spingerla indietro.

ESECUZIONE:

- lentamente inclina la testa verso una spalla, cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla stessa senza sollevare la spalla opposta. Il movimento deve essere una pura inclinazione laterale, senza girare o ruotare la testa.

ESERCIZIO #2: ALLUNGAMENTO TRAPEZIO

- per intensificare l'allungamento, puoi delicatamente posare la mano dello stesso lato dell'inclinazione sulla testa, applicando una leggera pressione per aumentare l'allungamento, ma senza forzare.
- assicurati comunque di creare una sensazione lieve, che può essere di allungamento o anche di leggera compressione dal lato dell'inclinazione
- respira profondamente durante l'esercizio

TEMPISTICA: tieni 30-45" (o 3 respirazioni profonde) 3-4 volte per lato

ESERCIZIO #3: APERTURA BRACCIA A Y

Perchè ci serve: questo esercizio è estremamente utile per ridurre la rigidità a livello delle spalle, e allo stesso tempo per rinforzare i muscoli cervicali senza movimento diretto. Se le tue braccia si stancano facilmente, all'inizio puoi dimezzare le ripetizioni rispetto a quanto indicato, oppure semplicemente prenderti delle pause.



VIDEO
SPIEGAZIONE



POSIZIONE DI PARTENZA:

- Mettiti in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle, per garantire una base stabile e bilanciata.
- Solleva le braccia sopra la testa, formando una Y. Assicurati che le braccia siano allineate con le orecchie e che i gomiti non si pieghino.
- Orienta i pollici all'indietro, il che aiuta a ruotare leggermente le spalle per un migliore allungamento del torace e delle spalle.

ESECUZIONE:

- Inizia a spingere le braccia all'indietro, mantenendo la forma a Y. Questo movimento dovrebbe essere fluido e controllato.

ESERCIZIO #3: APERTURA BRACCIA A Y

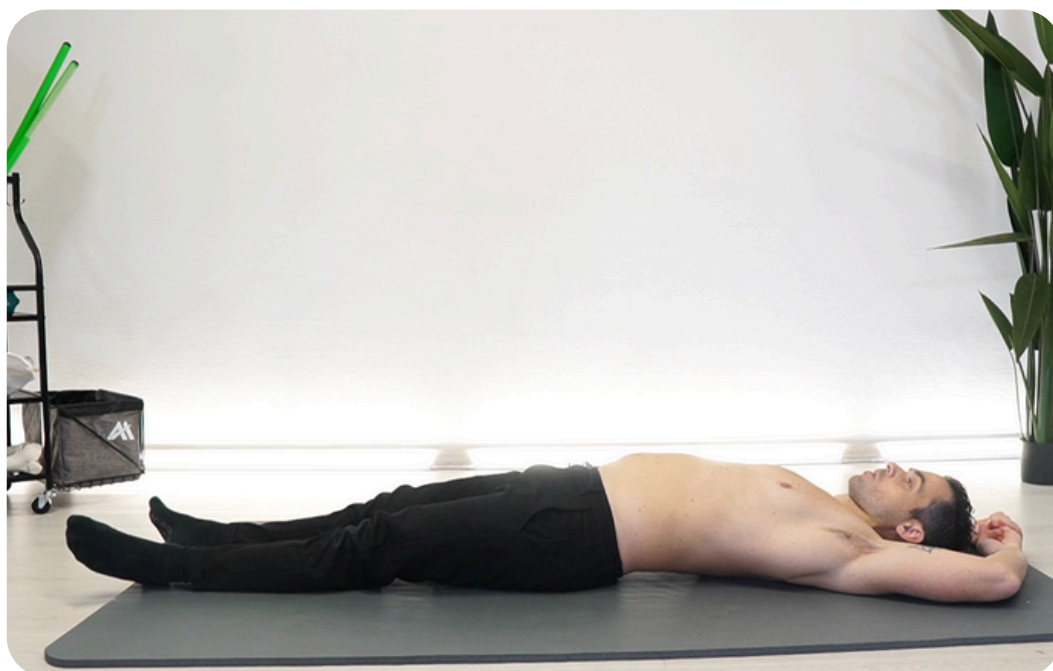
- Concentrati sul mantenere le braccia il più dritte possibile senza piegare i gomiti, e cerca di arrivare pian piano a "fine corsa", quindi in massima apertura. In questa posizione puoi sentire sia una certa "apertura" anteriore, sia lo sforzo dei muscoli posteriori
- Ritorna pian piano con le braccia in avanti, mantenendole sempre dritte. Torna fino a quando le braccia non sono poco più avanti delle orecchie

TEMPISTICA: cerca di fare tra le 20 e le 30 ripetizioni in tutto, prendendo una pausa appena senti che i muscoli stanno iniziando a stancarsi, e facendola durare fino a quando non senti che i muscoli sono riposati.

In media, una pausa ogni 5-10 ripetizioni è adatta alla maggior parte delle persone.

ESERCIZIO #4: RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Perchè ci serve: il disturbo cervicale è molto legato alla tensione emotiva che accumuliamo e/o che abbiamo accumulato. Più accumuliamo tensione emotiva, più la nostra dinamica del respiro si modifica, diventando sempre più alta e superficiale. Questo porta ad un sovraccarico costante nei muscoli cervicali, che vengono sempre più sollecitati. Riscoprire e ridurre le tensioni nel diaframma è quindi una delle basi dell'allenamento cervicale.



VIDEO
SPIEGAZIONE



POSIZIONE DI PARTENZA

- Trova un luogo tranquillo dove puoi sederti comodamente o sdraiarti senza interruzioni.
- Se scegli di sederti, assicurati che la schiena sia dritta e i piedi piani sul pavimento. Se preferisci sdraiarti, distenditi sulla schiena, con le ginocchia leggermente piegate e un cuscino sotto le ginocchia per supporto se necessario.
- Poni una mano sull'addome e l'altra sul petto per poter sentire il movimento del diaframma durante la respirazione.

ESERCIZIO #4: RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

ESECUZIONE:

- Chiudi gli occhi per ridurre le distrazioni e concentrarti meglio sulla respirazione.
- Respira lentamente attraverso il naso, cercando di dirigere l'aria verso il basso, nella parte inferiore dei polmoni. Dovresti sentire la mano sull'addome sollevarsi, mentre quella sul petto rimane relativamente immobile.
- Fai una breve pausa dopo l'inspirazione, quindi espira lentamente attraverso la bocca, cercando di svuotare completamente i polmoni. La mano sull'addome dovrebbe abbassarsi mentre espiri.
- Concentrati su una respirazione lenta e profonda, controllando ogni espirazione per assicurarti che sia più lunga dell'inspirazione.

CONCLUSIONE E BONUS

Il disturbo cervicale è sicuramente il più complesso della medicina muscolo scheletrica, a causa dell'enorme numero di collegamenti e di sintomi associati.

Per questo motivo, è anche uno di quelli che dà adito al maggior numero di discussioni professionali, spesso del tutto fine a sè stesse.

Se vorrai proseguire la tua **formazione professionale** con me, avrò modo di spiegarti i dettagli del problema, ma... soltanto quelli che ci interessano, ovvero quelli che "cambiano le cose" in termini di soluzioni.

Marcello Chiapponi





DIVENTA ORA SPECIALISTA IN

esercizio
terapeutico

MARCELLO CHIAPPONI

Anche senza consultare centinaia di articoli e studi (che comunque ci sono), è piuttosto intuitivo che l'esercizio mirato sia l'unico modo per:

- ➡ rinforzare i muscoli
- ➡ cambiare e migliorare i pattern di movimento
- ➡ ripetere lo stimolo in modo continuativo nel tempo

Tutte cose che nessun trattamento manuale, nessuna apparecchiatura o nessun farmaco possono fare.

Nella mia "carriera fisioterapica" ho accumulato tantissima esperienza e tantissimi dati sull'esercizio usato come terapia.

Esperienza e dati che ho racchiuso in un corso dal titolo ***"Come Diventare Specialista in Esercizio Terapeutico"***!

Clicca sul link qui sotto o inquadra il QR code per andare alla migliore offerta che abbiamo!

[CLICCA QUI PER SCOPRIRE IL CORSO](#)
["SPECIALISTA IN ESERCIZIO](#)
[TERAPEUTICO" O INQUADRA IL QR CODE](#)

