



La Cervicale & La Sua Lordosi

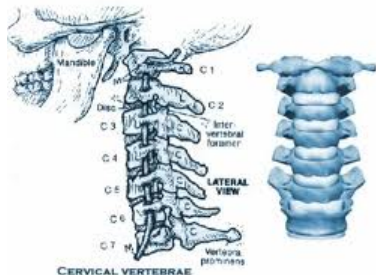
In 9 Parti.

Sul Blog è possibile trovare articoli su :

- Ernia del disco vertebrale,
- Colpo della frusta
- Manipolazioni Vertebrali
- Sublussazione vertebrale
- Infiammazione & Distorsioni articolari
- Spondilolistesi (antero- e retro. Listesi)
- Guarire dalla Cardiopatia Ischemica (Guarire il Cuore)
- Vertigini
- China Study – il più grosso e irripetibile studio scientifico sulle connessioni tra nutrizione e salute
- Sclerosi Multipla

Il Blog è anche su Facebook cerca :Drannetiello, iscriviti per essere informato sulle iniziative.

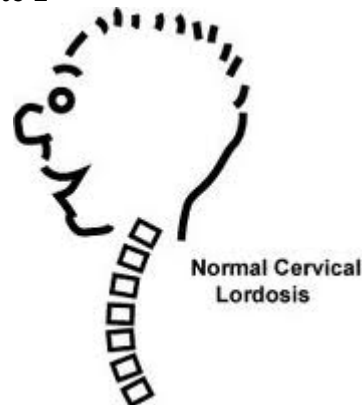
La Cervicale & La Sua Lordosi.



Un bambino dal momento della nascita, ci mette circa un anno per riuscire a stare in piedi e quasi un secondo anno per stare in piedi abbastanza stabilmente. In questo lasso di tempo genera le curve “secondarie” della colonna vertebrale. Trasforma, cioè, la colonna vertebrale nella sua forma più efficace da un punto di vista meccanico. Vista di lato la colonna si compone di 4 curve alternando due in un senso e due in senso opposto. Sono definite come lordosi e cifosi. Quando invece la colonna è vista da dietro è una linea dritta. In questa serie di articoli si parla della lordosi della colonna cervicale e della sua necessità.

Buona lettura.

La Cervicale & La Sua Lordosi. Parte 1



Se avete avuto modo di leggere gli articoli sul “[Colpo della frusta](#)” avete già un’idea su ciò che andrò a scrivere. Dalle mie parti si dice: **c’ho la cervicale**. Formula riassuntiva per dire che si ha dolore al collo. A volte si dice: **c’ho un po’ di cervicale** e significa che ogni tanto il collo fa male, poi, l’enfasi con cui viene recitata la frase colora con sfumature di cultura locale la scena.

Inoltre il tutto può anche significare che si sa di avere l’[artrosi](#) cervicale.

Se avete voglia di farvi guidare da me vorrei affrontare l’argomento a partire dalla forma della colonna cervicale e cioè la sua **lordosi fisiologica**.

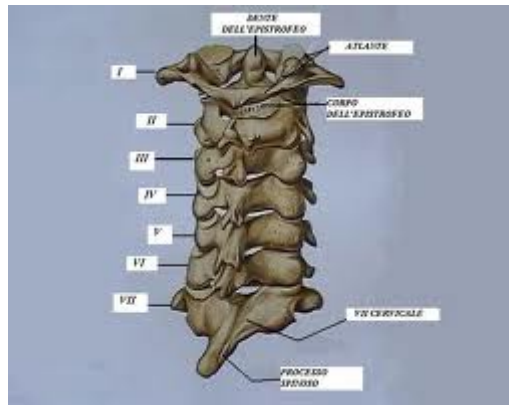
A guardare la colonna in posizione antero-posteriore (davanti-indietro) questa deve essere dritta, ma guardandola lateralmente ha la forma di una curva convessa in avanti e concava indietro come nella foto in cima all’articolo.

Nella maggior parte dei casi quando qualcuno *c’ha la cervicale*, ha qualche problema con la lordosi della sua cervicale *

Le curve sagittali della colonna vertebrale hanno una ragione d’essere precisa, fanno da ammortizzatori: perché disperdono i carichi a cui la colonna è soggetta (abbiamo detto in passato quanto questi carichi sono maggiori di quanto qualcuno possa pensare).

*non prendete quello che leggete come se fosse sempre così.

La Cervicale & La Sua Lordosi. Parte 2



Ora parleremo solo della colonna cervicale.

Quando la cervicale ha la sua lordosi è in posizione "neutra"; vuol dire che non è né piegata né estesa, né ruotata né flessa a Dx né a Sx. cioè è dritta. Non vi confondete: guardandola di lato, quando la colonna cervicale è "dritta" è "curvata".

In questa situazione la muscolatura che governa ed opera sulla colonna cervicale è a riposo.

Ci sono una ventina di muscoli che lavorano sulla colonna cervicale e quando è in lordosi sono tutti a riposo. Riuscite in qualche modo ad immaginarvelo? Sì sì, sono certo di sì.

Dal momento che le attività moderne portano a tenere sempre il capo in avanti, flesso, succede che anche quando poi si porta la testa dritta a guardare in avanti la cervicale non recupera la sua lordosi ma rimane flessa.

Provate a considerare tutte le attività vostre di una giornata, incluso il dormire, e quante di queste avvengono con la testa piegata in avanti.

Per molti di voi io azzarderei che tutte le attività quotidiane sono svolte in questo modo, guidare, scrivere al pc, guardare la tv, studiare, dormire supino con il cuscino o anche due cuscini, dormire di fianco rannicchiato, leggere un libro, sono tutte attività che molte persone fanno tutti i giorni ed ovviamente queste attività possono essere corrette.

La Cervicale & La Sua Lordosi. Parte 3



Proviamo a vedere cosa succede alla colonna cervicale, ma ho bisogno di tutta la vostra attenzione.

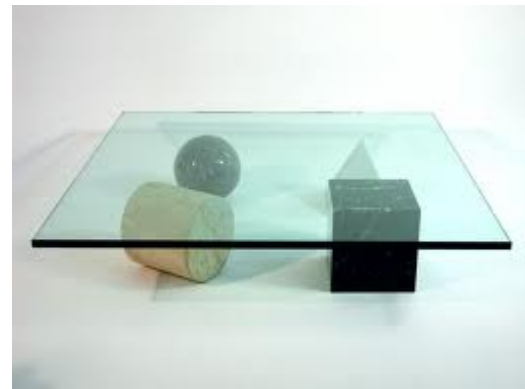
Quando la cervicale è in lordosi (fisiologica) la muscolatura posteriore che la governa ha un grosso vantaggio meccanico; vi faccio un esempio: prendete un peso da 5 chili con la mano Dx ed uno con la mano Sx. Tenete il braccio Dx con il gomito dritto (quindi giù lungo il corpo) ed invece la Sx con il gomito piegato a 90°, (quindi l'avambraccio parallelo al pavimento), siete pronti? Bene. Ora alzate il peso del braccio Dx e subito dopo il Sx.

Con quale braccio avete fatto più fatica? Se non avete barato, e se non avete il bicipite Dx tre volte più grosso di quello Sx allora avete fatto molto meno fatica con il braccio Sx.

L'esperimento fatto è per dimostrare che lo stesso muscolo, cioè il bicipite, in base all'angolo di partenza del gomito fa più o meno fatica.

Con il braccio Dx esteso il bicipite si inserisce sul radio in modo parallelo al suo decorso ed il braccio Sx (con il gomito piegato di 90°) il bicipite si inserisce di 90° perpendicolarmente e fa molta fatica in meno.

La Cervicale & La Sua Lordosi. Parte 4



Ora proviamo a trasferire lo stesso discorso dell'articolo precedente alla colonna cervicale.

Quando la lordosi è presente, i muscoli che operano sulla cervicale si inseriscono con un angolo che è molto vicino ai 90°, mentre quando la colonna cervicale è piegata in avanti, quindi senza lordosi, si inseriscono con un angolo vicino allo zero quasi paralleli; così devono fare molta più fatica.

Quanta fatica in più? Chiedete al vostro braccio Dx dopo averlo fatto lavorare una decina di minuti come vi ho detto nell'articolo scorso.

Quindi finora ci siamo detti di quanto la lordosi fosse fisiologica, meccanicamente più efficace, disperda i carichi; abbiamo anche sottolineato che la cervicale in lordosi è in posizione neutra cioè di riposo; cioè quando è "dritta" ha una curva.

La Cervicale & La Sua Lordosi. Parte 5



L'anatomia del corpo umano (e non solo) è il risultato di una tecnologia meccanica, elettronica ed informatica di diversi milioni di anni. A confronto i nostri computer, gli

aerei e i telefonini sono giocattolini rudimentali.

Lo so che se avete appena comprato un iPhone questa premessa è demoralizzante ma state tranquilli non imi riferivo a voi.

Tornando alla cervicale, provate a fare questo sforzo di immaginazione oltre che pratico, alzate e abbassate il mento, così facendo alzerete e abbasserete la testa, inoltre estenderete e fletterete la colonna cervicale. *

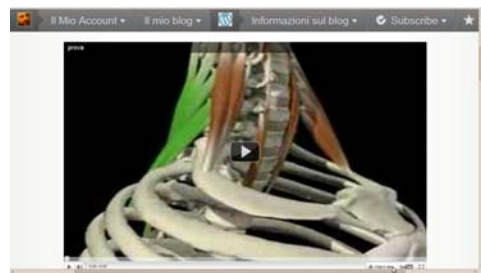
Questi sono movimenti che avvengono in progressione: quando il capo va su guardando in alto e poi lo seguono le vertebre cervicali una dopo l'altra dalla 1° alla 7°, al contrario quando si abbassa la testa la sequenza procede in senso inverso.

Per non avere dubbi nell'eseguire questo movimento, dovete eseguirlo come se aveste un perno di acciaio che vi attraversi le orecchie, per cui la testa non si può muovere né avanti né dietro ma può solo ruotare intorno all'asse.

Anzi facciamo così prendete un asse di ferro e fatevelo passare da un orecchio all'altro e poi fissatelo. Però mi raccomando fatelo solo se non vi provocate inutile dolore.

*vedi anche il [colpo della frusta](#).

La Cervicale & La Sua Lordosi. Parte 6



*sul blog si può vedere il video.

Spero di avervi bene reso l'idea, [nell'esempio precedente](#); spero che siate riusciti ad immaginarvi questa armonica progressione durante il movimento di flessione ed estensione del capo e della colonna cervicale.

Nei pazienti che hanno "perso" la lordosi cervicale spesso nei referti si legge: rettilineizzazione della lordosi cervicale. Ciò significa che questa dinamica viene abolita e persa.

E se non è la prima volta che leggete quello

che scrivo potete immaginare quanto segue: alterazione del movimento, sublussazione vertebrale, fatica muscolare progressiva e cronica, debolezza, dolore.

A dimostrare che questa perdita del movimento è vera, c'è un piccolo test che potete fare a "chiunque".

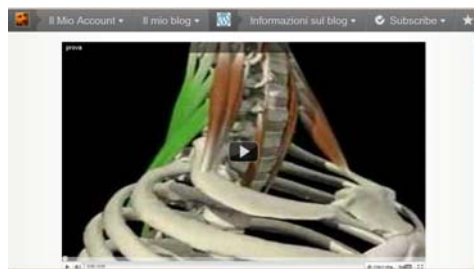
Mettete una mano (con il palmo) dietro la testa di "chiunque". Non fate pressione, dovete toccarlo senza premere, ora chiedete a chiunque di alzare il mento verso l'alto, se lo fa bene sentirete solo la sua nuca scivolare sul vostro palmo, se sbaglia sentirete che vi preme e vi sposta la mano.

Se è questo il caso fateglielo ripetere qualche volta se non riesce avete appena dimostrato che il suo programma motorio inciampa su questa fine dinamica vertebrale.

Non significa che il vostro amico "chiunque" debba per forza avere dolore, ma è possibile di sì, questo è un chiaro esempio del fatto che lui ordina di fare un determinato movimento e l'esecuzione è diversa dal comando.

Forse a qualcuno e/o a "chiunque" può sembrare una questione di poca importanza forse hanno ragione...forse no.

La Cervicale & La Sua Lordosi.



Parte 7

Ci vogliono mille parole per descrivere (spesso male) un'immagine.

Non so quante parole ho usato per trasmettervi un'immagine dinamica della cervicale, della sua lordosi e del suo significato.

Se non vi siete persi vi chiedo un altro sforzo, perché voglio aggiungere un altro tassello: la colonna toracica.

Normalmente il movimento di flessione/estensione del capo e della colonna cervicale avviene senza che la colonna toracica si muova né venga coinvolta, al

contrario quando si "inceppa" il software nel cervello ed il meccanismo non va allora viene coinvolta anche la colonna toracica.

Fate una prova.

Con lo stesso chiunque dell'articolo precedente fate lo stesso esperimento mettendo anche una mano sullo sterno con il palmo aperto.

Se non ho scritto stupidaggini, mentre vi spinge la mano indietro con la nuca, con il torace vi spinge in avanti l'altra mano.

Riassumendo, non riesce ad eseguire correttamente il movimento con la colonna cervicale e recluta quella toracica; il tutto in una esecuzione paradossale ed inefficace...e se vogliamo dirla tutta anche un po' micro traumatica.

La Cervicale & La Sua Lordosi. Parte 8



Quando ho scritto del "[colpo della frusta](#)", vi ho raccontato di un evento traumatico recente per la specie umana che in un attimo creava un casino usando la colonna cervicale come una frusta. I sintomi che ne derivavano rispecchiavano il ruolo della colonna cervicale, con la perdita della lordosi, con la rigidità; con la perdita degli schemi motori si verificano le stesse cose in varie combinazioni.

Si può avere "semplicemente" stanchezza alle braccia, perché i movimenti delle braccia si eseguono attraverso catene di movimento, catene cinetiche, e la forza per alzare un braccio viene dalla somma della forza dei muscoli di quella catena cinetica.

Tutte le catene cinetiche si ancorano e partono sulla colonna vertebrale e allora si può verificare che un giovanotto ben piazzato da ore e ore di palestra non riesca a tenere un braccio alzato più di 5, 10 secondi anche se testando ogni muscolo non si trova nessun cedimento.

Oppure si può avere cefalea muscolo-tensiva perché la muscolatura posteriore cervicale esausta trasmette lo stress e la tensione al capo dando quella caratteristica sensazione di "cappa in testa".

Inoltre per il ruolo della cervicale nella gestione dell'equilibrio, insieme agli occhi e all'orecchio, si possono avere delle [vertigini](#) (LINK), senso di instabilità posturale, suoni nelle orecchie etc.. c'è ancora qualcos'altro ma credo che come elenco possa bastare.

La Cervicale & La Sua Lordosi. Parte 9



Siamo alla fine di questa serie di articoli.

Credo che la chiave per affrontare i problemi muscolo-scheletrici, (tutti ed in particolare quelli della colonna) sia capire; credo sia importante e fondamentale che il paziente capisca cosa gli succede e come da solo si causa il problema.

E credo che vada oltre il mio intervento di medico chiropratico.

Vedo che quando qualcuno si rivolge a me perché “*ha la cervicale*”, ha un problema meccanico di funzionamento delle dinamiche sofisticate ma a volte anche semplici del movimento della colonna cervicale, ma non lo sa.

L'assistenza sanitaria è una questione di trasferimento di informazioni.

Fino ad ora ho fatto del mio meglio.

Grazie per aver sbirciato da queste parti.