

# Medicina

## Mi spieghi dottore

# Che cosa può provocare il **torcicollo**?



**Lara Castagnetti**

Specialista  
in Medicina fisica  
e riabilitativa  
e [osteopata](#)  
Istituto clinico  
Humanitas,  
Milano

## Lo specialista

A volte può bastare  
un colpo di freddo  
Oppure un cuscino  
non adatto

**L'**arrivo del caldo torrido è accompagnato da un frequente effetto collaterale: il torcicollo. Passare dalla calura esterna all'aria condizionata di uffici e

supermercati, è uno dei fattori scatenanti più tipici. «Il torcicollo è un disturbo che insorge all'improvviso con un dolore acuto alla base del capo. Nella maggior parte dei casi non c'è da preoccuparsi, in pochi giorni se ne va. Altre volte invece, quando il dolore persiste oltre un paio di settimane, meglio indagare» spiega Lara Castagnetti, specialista in Medicina fisica e riabilitativa e [osteopata](#) presso l'Istituto clinico Humanitas di Milano.

### Perché viene il torcicollo?

«Sono due le cause più comuni: le contratture muscolari e i problemi a livello della colonna cervicale. Le contratture possono essere favorite da una lunga serie di fattori, molti dei quali sono proprio quelli su cui spesso ci interroghiamo quando ci svegliamo con il collo bloccato. Avrò dormito in una posizione scorretta? Sarà colpa dell'aria condizionata? Precisiamo che a favorire il dolore non è tanto l'aria condizionata in sé, quanto l'esposizione agli sbalzi di temperatura che provocano una contrazione rapida dei muscoli. Anche le posture sbagliate possono fare danni al collo, per esempio dormire con la testa non in asse a causa di un cuscino non adatto o perché ci si è appisolati in macchina con la testa appoggiata al finestrino. Le posture scorrette, gli sbalzi di temperatura, ma anche i bruschi movimenti della testa, come può accadere nel classico colpo di frusta, sono tutto fattori scatenanti di un torcicollo che insorge all'improvviso e dura pochi giorni. A volte però il mal di collo dura di più dei tipici quattro-cinque giorni. In questi casi va affrontato in maniera diversa. Il dolore improvviso potrebbe infatti essere legato a una sofferenza dei dischi intervertebrali a livello dell'area cervicale della colonna vertebrale, per esempio conseguente a un'ernia discale. Un'altra causa molto più rara di torcicollo sono le spondiloartriti (chiamate a volte anche spondiliti), malattie reumatiche di origine autoimmune che causano un'inflammatione cronica, soprattutto a livello della colonna vertebrale. La peculiarità delle spondiliti è il dolore in prevalenza notturno e la rigidità prolungata nel tempo. Colpiscono soprattutto il genere maschile, tra i 20 e i 40 anni, e causano un dolore che perdura nel tempo (mesi)».

### Come si cura?

«Se il dolore è legato a una semplice contrattura, in genere nell'arco di qualche giorno si risolve da solo. Per alleviarlo si può ricorrere ad antinfiammatori e a qualche semplice accorgimento, per esempio fare una doccia tiepida che esercita un delicato massaggio sul collo, oppure ricorrere ai kinesio tape. Questi nastri adesivi colorati vanno applicati lungo i fasci muscolari contratti, dove esercitano un'azione antidolorifica. Altrettanto importante è cercare di muovere la testa anche se

l'istinto suggerirebbe di restare immobili: stare fermi riduce il dolore nell'immediato ma a lungo andare irrigidisce la muscolatura e lo aumenta. Può quindi essere utile eseguire qualche esercizio di stretching per allungare i muscoli del collo, stando attenti a non forzare. Se il torcicollo perdura nel tempo o ci sono

frequenti ricadute è probabile che sia da attribuire a una sofferenza dei dischi intervertebrali. Conviene allora indagare più a fondo, sarà poi lo specialista a indicare il trattamento riabilitativo più adatto».

**Antonella Sparvoli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Il torcicollo** è un dolore cervicale acuto e intenso che non permette di muovere il collo. In genere si risolve nell'arco di pochi giorni ma, se dura più a lungo e sono frequenti le ricadute, è bene non sottovalutarlo

ELEVATORE SCAPOLARE

DENTATO POSTERIORE SUPERIORE

LUNGO DEL TORACE

ILOCOSTALE DEL TORACE

VERTEBRE CERVICALI

LUNGO DEL COLLO

#### I SINTOMI

- Dolore al collo che **insorge all'improvviso**
- Dolore che aumenta quando si cerca di **ruotare o inclinare la testa**
- **Difficoltà a muovere il collo**: per girarsi si muove tutto il busto

#### LE CAUSE



#### CONTRATTURE MUSCOLARI

- Sono favorite da
  - posture scorrette mantenute a lungo, per esempio durante il sonno, alla scrivania, in coda in autostrada
  - sbalzi di temperatura, come quando si passa da un ambiente molto caldo a uno con l'aria condizionata
  - movimenti bruschi e improvvisi del collo (dal colpo di frusta, a un banale starnuto forte)
- In questi casi, il dolore **dura solo qualche giorno** e tende a risolversi da solo



#### DISCOPATIE

- La sofferenza dei dischi intervertebrali potrebbe essere dovuta all'artrosi cervicale, responsabile di un logoramento della cartilagine delle articolazioni e dei dischi intervertebrali, a un'ernia del disco cervicale oppure ad altre patologie dei dischi
- Il dolore **dura più a lungo** (settimane) e si può **irradiare alle braccia**



#### SPONDILITI (CAUSA RARA)

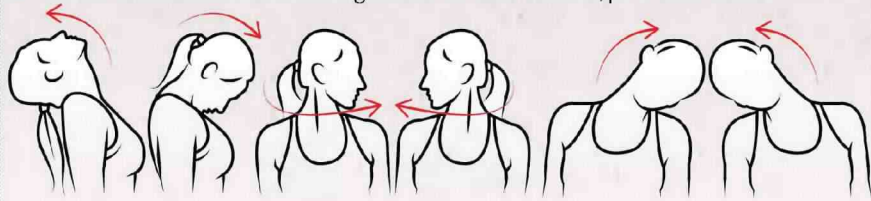
- Queste malattie reumatiche causano un **dolore di tipo infiammatorio che dura mesi**
- Il dolore e la rigidità che ne consegue si manifestano soprattutto **durante il riposo notturno**, sono più intensi al mattino e si accentuano con l'inattività
- Le spondiliti **sono più frequenti nei maschi**

## LE CURE

## IN FASE ACUTA

- Se il dolore è molto fastidioso si possono assumere **farmaci antinfiammatori**, seguendo le indicazioni del medico
- Può essere utile fare una doccia: l'acqua, meglio se tiepida, esercita sulla muscolatura del collo una sorta di massaggio molto delicato. I massaggi veri e propri, come anche eventuali manovre osteopatiche o chiropratiche, vanno evitati in fase acuta
- In presenza di contratture, può essere utile il ricorso ai **kinesio tape**: questi cerotti colorati e non medicati vengono applicati seguendo la lunghezza del muscolo. Tramite l'azione compressiva, esercitano un effetto antinfiammatorio e antidolorifico
- Evitare l'immobilità, mantenendo il più possibile il rispetto delle attività abituali

- Possono essere utili esercizi di allungamento dell'area cervicale, però senza forzare



## DOPO LA FASE ACUTA

- Se il torcicollo non passa nell'arco di 4 o 5 giorni e si hanno frequenti ricadute, conviene fare qualche approfondimento per valutare la colonna cervicale (per esempio una radiografia)
- Se sono presenti **discopatie**, occorre intraprendere un **percorso riabilitativo mirato** per migliorare la funzionalità della zona cervicale attraverso esercizi specifici per il collo, interventi sulla postura e norme educative e comportamentali per affrontare la paura del movimento associata al dolore che spesso implica forti condizionamenti nella quotidianità
- Possono essere d'aiuto anche i **massaggi**, le **manipolazioni** in mani esperte e alcune **terapie fisiche** (per esempio Tens, ultrasuoni, laserterapia, ecc.)

Corriere della Sera / Mirco Tangherlini

**Particolarità**

C'è n'è anche  
una forma  
spasmodica

**U**na particolare forma di dolore al collo è il cosiddetto **torcicollo spasmodico**, un disturbo neurologico (distonia) che colpisce i muscoli del collo e causa stiramento, torsione e movimenti rapidi del capo verso la spalla. In Italia ne soffrono almeno 20 mila persone (informazioni sul sito: [www.distonia.it](http://www.distonia.it)). I primi sintomi spesso si presentano in modo subdolo con la tendenza della testa a ruotare o a inclinarsi da un lato. Questo sintomo può essere

notato quando la persona cerca di mantenere la testa dritta, per esempio alla guida. Spesso viene notato per la prima volta dai famigliari o dagli amici e qualche volta compare inizialmente in situazioni di stress. Molti pazienti, inoltre, riferiscono di avere dolore, in genere localizzato da un solo lato del collo, anche se a volte il paziente indica un punto preciso molto dolente.

**A.S.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

