

# Via i dolori al *collo*

## METODO MCKENZIE *Riducete le tensioni cervicali*

di Pierre Etienne Liechti\*

In questo numero parliamo di alcuni esercizi, del metodo McKenzie, per il trattamento della colonna cervicale. Si tratta di un metodo efficace caratterizzato dall'apprendimento di alcune semplici regole di comportamento posturale ed esercizi che renderanno il paziente più consapevole e capace di affrontare in modo autonomo alcuni disturbi del collo.

Il principio di questi esercizi nasce dall'osservazione delle cattive abitudini posturali che caratterizzano la maggior parte delle persone che, giovani o anziane, sedentarie o attive, sperimentano nella vita episodi di dolore al collo, fastidio o tensione alle spalle, mal di testa di origine cervicale, ecc. La tipica postura che caratterizza queste persone è la protrusione cervicale (**fig. 1**), l'atteggiamento per cui la testa è in avanti rispetto alle spalle. Questo atteggiamento si accompagna a un aumento della tensione nei muscoli che sostengono la testa oltre a un aumento della gobbetta che si trova posteriormente alla colonna cervicale in corrispondenza della cosiddetta "noce del collo", vedi fig. 1.

Se si osserva la **fig. 2** (postura corretta), testa allineata con tutto il tronco e le spalle, ci rendiamo conto che oltre a essere esteticamente più gradevole (si è anche più alti), la gobbetta posteriore al collo si riduce, e la tensione nei muscoli che sostengono il capo è minore.

Per esercitare la corretta postura del collo, sarà utile eseguire l'esercizio di retrazione cervicale (**fig. 3**). Notate che in questa posizione, rispetto alla fig 1, la gobbetta sparisce del tutto.

Stando seduti correttamente con la schiena diritta e la zona lombare leggermente incavata (lordosi lombare) tirate la testa indietro, mantenendo lo sguardo parallelo al pavimento.

Durante questo movimento dovrete tenere il mento in dietro e in basso evitando di estendere la testa, come quando si rivolge lo sguardo verso il soffitto; avrete così raggiunto la retrazione cervicale. Per aumentare l'efficacia della retrazione dirigete il movimento aiutandovi con la mano al mento e spingendo la testa più indietro possibile (**fig. 4**).

Eseguite questo esercizio mantenendo la retrazione per 2/3 secondi, una serie di 10 ripetizioni più volte al giorno; 8/10 serie distribuite nell'arco della giornata. Dopo aver eseguito l'esercizio 3 e 4, proseguite con l'esercizio di estensione cervicale (**fig. 5**). Si tratta di portare la testa indietro, come per guardare il soffitto, a partire dalla posizione 3. Partendo da questa posizione infatti, farete un movimento ampio evitando che il collo si porti in avanti (come succederebbe estendendo dalla posizione scorretta di fig. 1).

Eseguite anche questo esercizio, dopo una serie di retrazioni, 10 ripetizioni più volte al giorno; 8/10 serie distribuite nell'arco della giornata.

Se eseguiti in modo corretto questi esercizi sono molto efficaci come autotrattamento dei comuni disturbi della colonna cervicale, ma se non siete sicuri di eseguirli adeguatamente o se avete disturbi che persistono o si aggravano, rivolgetevi al medico o al fisioterapista.

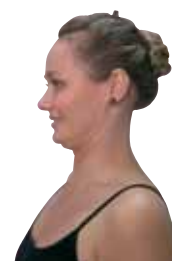
Quanto sopra descritto è solo parte del metodo; per ulteriori informazioni sarà opportuno rivolgersi a specialisti del metodo McKenzie.



1



2



3



4



5

\*Fisioterapista. E-mail: stefano.liechti@pilatesmodo.it - www.pilatesmodo.it