



Tu mi fai girar, tu mi fai girar...

Avere capogiri o vertigini è una condizione in cui spesso ci siamo trovati almeno una volta nella vita.

Le cause delle vertigini possono essere molteplici, sia dipendenti da condizioni morbose più importanti (patologie neurologiche, otoneurologiche) sia da problematiche legate all'orecchio interno, sia a traumi della colonna vertebrale, sia a problematiche di tipo artrosi ed ad artrite, sia a problematiche di ordine posturale.

In questa sede ci occuperemo delle vertigini di origine cervicale.

Le vertigini di origine cervicale possono essere causate dall'artrite al collo o dalla spondilosi o artrosi cervicale. Il dolore al collo può provocare vertigini, si precisa che il rachide cervicale è molto delicato.

Spesso le vertigini sono causate da una postura sbagliata del collo che non è ben allineato rispetto alle altre parti della colonna vertebrale e ciò causa dolore.

Le arterie vertebrali trasportano il sangue dalla colonna vertebrale cervicale alla parte posteriore del cervello possono essere compresse dagli osteofiti (speroni ossei) delle vertebre del tratto cervicale. Ciò causa una riduzione del flusso di sangue alla parte posteriore del cervello e può provocare forte dolore al collo, vertigini ed in alcuni casi acufeni. L'usura dei dischi intervertebrali del collo causa spondilosi cervicale o uncoartrosi (cioè artrosi o degenerazione delle articolazioni tra le vertebre).

Le vertigini cervicali possono essere causate da colpo di frusta, in seguito a traumi come tamponamenti o cadute, da stiramento muscolare, da compressione delle arterie vertebrali del collo, da contrattura dei muscoli

della zona occipitale e/o cervicale alta, spesso dovute ad una cattiva postura del collo o dal freddo.

I muscoli del collo possono essere sollecitati in contrattura dal sollevamento di oggetti



Dott.ssa Daniela Morando

pesanti, dal trascinare pesi, dalla posizione scorretta per ore davanti al computer, da posizioni di lavoro scorrette e da posture sbagliate di notte, da disfunzioni e dolori temporomandibolari e da stress emotivi.

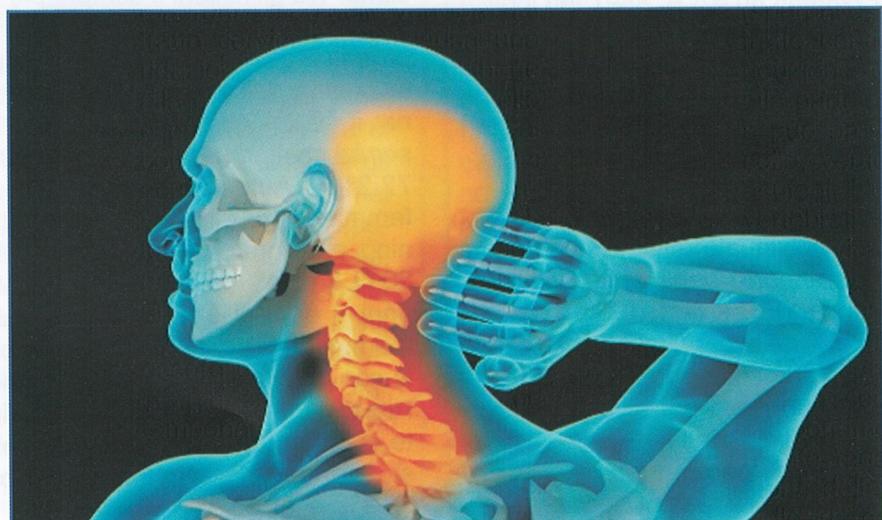
Associati alle vertigini è possibile avere altri sintomi, questi possono variare da persona a persona, tra questi la cefalea riveste un ruolo importante.

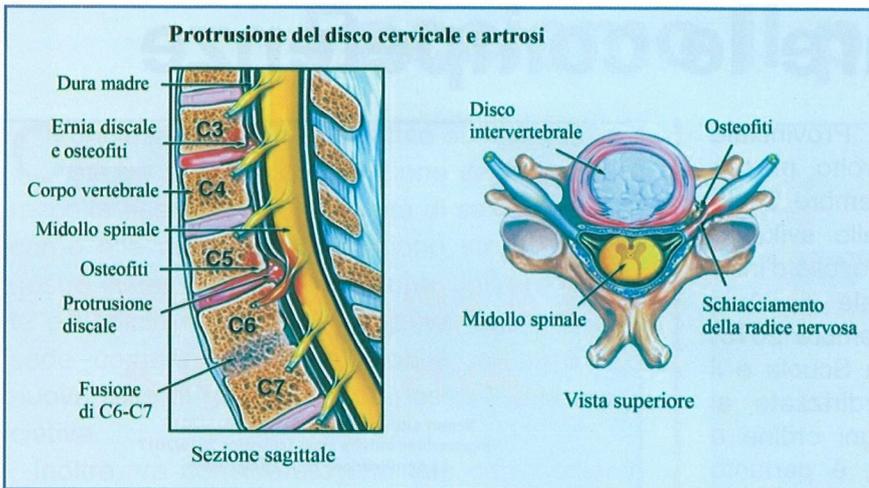
Inoltre, il movimento del collo risulta limitato. Sensazione di perdita di equilibrio quando si muove la testa, perdita di forza nelle gambe, difficoltà a muovere i piedi o ad alzare le braccia, affaticamento, stanchezza, debolezza, sonnolenza, intorpidimento degli arti etc.

Il mal di testa di origine cervicale si può sentire nella zona occipitale o nuca (posteriore), temporale (sul lato destro, sinistro o entrambi), frontale o intorno agli occhi.

Le disfunzioni cervicali che possono causare la sintomatologia vertiginosa nello specifico sono:

1. infiammazioni articolari, muscolari, neurali
2. ridotta mobilità articolare e neurale (neurodinamica), soprattutto a livello suboccipitale delle prime vertebre cervicali
3. alterazioni del sistema nervoso simpatico
4. rigidità/ tensioni fasciali e neuromuscolari cervico-toraciche e cranio-cervicali
5. alterazioni funzionali e strutturali muscolari (riduzioni della forza, resistenza, schemi di coordinazione e attivazione, modifiche metaboliche, fatica etc).





I muscoli e le articolazioni cervicali forniscono continuamente al sistema nervoso informazioni fondamentali per il controllo motorio e posturale che può essere definito come la capacità di un soggetto di eseguire la miglior performance di movimento, con il dispendio energetico minore, mantenendo stabile la base di appoggio e l'orizzontalità dello sguardo. Il rachide cervicale è infatti interconnesso attraverso un complesso network neuroanatomico e numerosi riflessi cervico-vestibolo-oculari, con l'apparato vestibolare (orecchio) e quello visivo (occhi) per coordinare al meglio, in modo automatico, i movimenti della testa con quelli degli occhi e con la stabilità posturale. I muscoli suboccipitali e le prime articolazioni cervicali (occipite-atlante-epistrofeo-terza cervicale) svolgono un ruolo chiave in questo senso. Qualsiasi problema o disfunzione a carico dei recettori meccanici e nocicettivi cervicali comporta un'alterazione del controllo motorio e posturale con conseguenti segni e sintomi specifici tra cui i più comuni sono la cefalea e appunto la vertigine.

Per identificare le vertigini da cervicale occorre valutare l'ampiezza di movimento del collo, verificare se cambiando la postura cambia l'intensità del dolore o se questo si sposta in

un'altra zona. Infine provare alcuni movimenti alcune volte:

- Portare il mento in avanti
- Spostare il mento indietro (con appiattimento della colonna vertebrale).
- Se questi movimenti migliorano o peggiorano i sintomi, sicuramente la cervicale influisce sulle vertigini.

Tutto ciò altera la normale funzione dei recettori cervicali e le correlate informazioni somatosensoriali. Di conseguenza la loro integrazione e modulazione e le funzioni riflesse connesse con i sistemi vestibolare e visivo vengono perturbate determinando la comparsa di disturbi tra cui principalmente la vertigine e/o la cefalea.

Per una corretta diagnosi occorre fare degli esami di accertamento per escludere patologie più serie, tra questi ricordiamo l'ecocolordoppler dei vasi sovra-aortici. La risonanza magnetica all'encefalo per escludere un tumore o altri disturbi. La radiografia che può mostrare artrosi, frattura vertebrale ed iperlordosi cervicale.

Inoltre, può essere utile fare una visita dall'otorino per escludere cause che dipendono dalle orecchie (per esempio la labirintite, vertigine parossistica posizionale benigna, ecc.).

L'ernia del disco di solito si verifica tra le vertebre centrali e inferiori, non provoca le vertigini.

L'obiettivo del trattamento per ridurre le vertigini si basa in primis sulla riduzione del dolore cervicale. Si trova la causa principale del dolore al collo e alleviando il dolore si dovrebbero ridurre anche le vertigini. Le vertigini che una persona sente dopo un trauma al collo spariscono in modo spontaneo. Si consiglia di non eseguire movimenti bruschi col collo.

La terapia manipolativa è un rimedio molto efficace per le problematiche vertiginose di origine cervicale, a patto di rivolgersi a professionisti sanitari laureati e preparati. Le tecniche sono eseguite manualmente, senza alcun farmaco ovviamente.

Le principali sono: tecniche di rilasciamento miofasciale graduale e profonde, statiche o dinamiche, esercitate su articolazioni, muscoli e area fasciale relativa al fine di indurre per via riflessa nervosa, un miglioramento della vascolarizzazione e della mobilità; esercizi terapeutici posturali e tonici, semplici e pratici al fine di guadagnare ulteriori miglioramenti e mantenere i risultati nel tempo.

Generalmente sono sufficienti poche sedute per miglioramenti evidenti e significativi.

Infatti, la terapia manuale aiuta a ridurre o eliminare le restrizioni di mobilità e funzionalità articolare, neurale e miofasciale che sono causa diretta o indiretta di nocicezione periferica e irritazione del sistema nervoso, e favorisce l'ottimizzazione funzionale locale e a distanza, migliorando il controllo senso-motorio e posturale. Inoltre, poiché si è constatato che anche la disidratazione può creare problemi di vertigini, si consiglia di bere molto per mantenere idratato il corpo.

Dott.ssa Daniela Morando

Docente Master in

Posturologia e Biomeccanica

Università degli Studi di Palermo

info@studiokinesiragusa.it