

Cervicalgia

Percorso riabilitativo per il dolore cervicale · Linee guida basate sull'evidenza

Cos'è e come si manifesta

La cervicalgia è il dolore localizzato nella regione del collo. Può essere accompagnato da rigidità, limitazione del movimento, cefalea e talvolta irradiazione al braccio. È una condizione molto comune, seconda solo al mal di schiena per frequenza.

Nella maggior parte dei casi è legata a fattori posturali, stress, sovraccarico muscolare o degenerazione articolare legata all'età. Raramente è espressione di una patologia grave, ma una valutazione accurata è fondamentale per impostare il percorso corretto.

Il percorso riabilitativo

Il percorso è suddiviso in fasi. La progressione avviene in base ai criteri clinici raggiunti, non solo al tempo trascorso.

FASE 1 — Controllo del dolore e protezione — Settimane 1-2

Obiettivi:

- Ridurre il dolore e la rigidità
- Mantenere il movimento entro limiti tollerabili
- Identificare i fattori contribuenti (postura, stress, lavoro)

Cosa faremo:

- Terapia manuale: mobilizzazioni cervicali e toraciche
- Trattamento dei tessuti molli (muscoli suboccipitali, trapezio, SCOM)
- Esercizi isometrici dolci per i flessori profondi del collo
- Educazione posturale e gestione dello stress

Criteri di progressione:

- ✓ Riduzione del dolore a riposo
- ✓ Miglioramento della mobilità cervicale attiva

FASE 2 — Rinforzo e controllo motorio — Settimane 3-6

Obiettivi:

- Ripristinare il controllo motorio cervicale
- Rinforzo della muscolatura stabilizzatrice
- Riprendere le attività lavorative senza limitazioni

Cosa faremo:

- Esercizi di rinforzo progressivo (flessori profondi, estensori, scapolo-toracici)
- Mobilizzazioni del tratto toracico
- Esercizi di propriocezione e controllo oculomotorio
- Correzione ergonomica della postazione di lavoro

Criteri di progressione:

- ✓ ROM cervicale completo o quasi completo senza dolore
- ✓ Buon controllo motorio nei test specifici

FASE 3 — Autonomia e prevenzione — Settimane 6-12

Obiettivi:

- Mantenimento dei risultati a lungo termine
- Prevenzione delle recidive
- Completa autonomia nella gestione

Cosa faremo:

- Programma di esercizi domiciliari personalizzato
- Esercizi funzionali per attività specifiche (sport, lavoro)
- Strategie di autogestione per le riacutizzazioni
- Monitoraggio finale con questionari validati

Criteri di progressione:

- ✓ Assenza di dolore nelle attività quotidiane
- ✓ NDI (Neck Disability Index) nella norma

Tempi di recupero attesi

La cervicalgia acuta migliora generalmente in 2-4 settimane. Per le forme croniche o recidivanti, il percorso può durare 8-12 settimane. La risposta è individuale e viene monitorata con strumenti oggettivi.

Quando consultare il medico

Contatta il medico o il fisioterapista se si presentano:

- **Dolore che peggiora progressivamente**
- **Debolezza, formicolio o perdita di sensibilità al braccio o alla mano**
- **Cefalea intensa e improvvisa**
- **Difficoltà di equilibrio o coordinazione**
- **Dolore cervicale dopo un trauma (incidente, caduta)**

Prenota la tua valutazione

Ogni percorso viene personalizzato sulla base dei tuoi obiettivi e della tua condizione.

WhatsApp: +39 348 117 9719 · Email: barbisanmauro@gmail.com

Studio di Fisioterapia ASSIST · Via San Girolamo Emiliani 19/A, Treviso

Riferimenti clinici

Blanpied PR et al., Neck Pain: Revision 2017, JOST Clinical Practice Guideline

Côté P et al., Management of neck pain and associated disorders, Eur Spine J, 2016

NICE Guidelines, Neck pain (non-specific), Clinical Knowledge Summaries, 2023

Avvertenza legale

Il presente documento ha finalità esclusivamente informativa e divulgativa. Non costituisce in alcun modo una diagnosi, un parere medico, una prescrizione terapeutica né sostituisce il consulto con un professionista sanitario qualificato. Le informazioni contenute sono basate sulle linee guida cliniche citate e rappresentano indicazioni generali che devono essere personalizzate in base alla valutazione clinica individuale. L'autore declina ogni responsabilità derivante da un utilizzo improprio, autonomo o non supervisionato delle informazioni qui riportate. Per qualsiasi decisione relativa alla propria salute, si raccomanda di rivolgersi al proprio medico o fisioterapista di riferimento.

© 2026 Dott. Ft. Mauro Barbisan — Studio di Fisioterapia ASSIST. Tutti i diritti riservati. La riproduzione, anche parziale, è consentita esclusivamente con citazione della fonte e previa autorizzazione dell'autore.