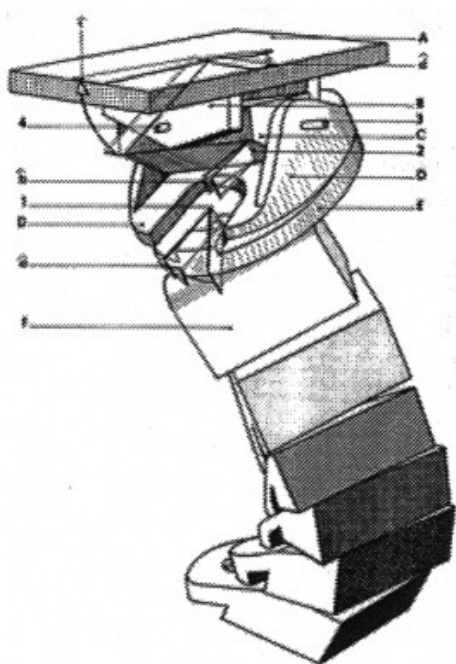


APPUNTI 1

L'IMPORTANZA DI METTERE LA TESTA A POSTO

LA TESTA

- La testa è sede del cervello il maggiore consumatore di ossigeno (secondo solo agli occhi). Una buona circolazione sanguigna a livello locale è la base del benessere di questo organo. Essenziale è quindi il rilassamento dei muscoli della testa, lo scioglimento della numerose contratture antalgiche¹, la distensione della colonna vertebrale e in particolare delle vertebre cervicali.
- La testa ama restare fresca. Nella vita frenetica moderna tendiamo a caricare energeticamente la parte alta del corpo con conseguente riscaldamento eccessivo e malfunzionamento della testa. La testa deve essere fresca e i piedi caldi. Un massaggio ai piedi che riequilibra questa situazione è efficace.
- La testa è sede degli organi di senso (4 su 5). Tra questi, per la loro vicinanza al cervello e per l'importanza che assumono nella vita umana (antropos è "colui che guarda in su"), predominano gli occhi.
- Nella testa il viso assume importanti funzioni comunicative (mimica facciale). Nella comunicazione umana gli aspetti paraverbali sono di gran lunga più importanti delle parole. Il viso diviene la sede di atteggiamenti di difficoltà comunicative che portano squilibri muscolari. La fisiognomica come strumento per conoscersi e per migliorarsi.
- La testa è sede della bocca e della possibilità dell'uso eccessivo delle mandibole o della malocclusione dentale. La mandibola è l'unico osso degli esseri viventi che soggiace alle leggi di gravità ed è tenuta in posizione adeguata da contrazioni e rilasciamenti di molteplici muscoli, e parti di essi. In genere preferiamo lasciare alle stelle e alle galassie l'obbedienza alla forza di gravità; noi "preferiamo" la libertà di contrarre le mandibole in un immaginario "morso" permanente contro "gli altri".



*Modello meccanico
rappresentante il tratto cervicale*

COLLO E DOLORI CERVICALI.

Dolore cervicale. Quando si parla di dolore cervicale si intende un dolore al livello del collo. Il dolore parte dal collo e da lì si irradia alle spalle (trapezi) e, nei casi più gravi, alle braccia, rendendo difficoltosi i movimenti.

Causa frequente del dolore 'è un'alterazione delle strutture meccaniche situate nella regione delle prime vertebre della colonna: si tratta dei muscoli, dei legamenti, dei dischi intervertebrali e delle articolazioni posteriori che garantiscono sia il movimento (il collo ha un'estrema mobilità per consentire allo sguardo di orientarsi in tutte le direzioni), che il sostegno (il collo, struttura esile, sostiene la testa che è molto pesante). Basta, infatti, uno sforzo non adeguato, che può essere istantaneo e brusco o prolungato, a livello del collo, a creare una

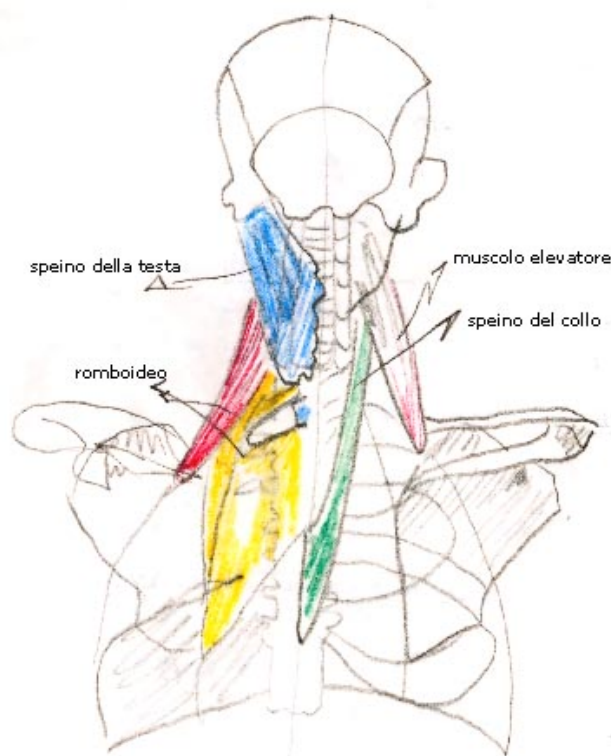
LA CONTRATTURA ANTALGICA

¹ Quando una parte qualsiasi del corpo ha un problema le strategie che l'organismo mette in atto sono sempre e soltanto l'Infiammazione e la contrattura antalgica. **La contrattura antalgica, come suggerisce il nome, serve per evitarci di sentire dolore.** S'istaura automaticamente (viene elaborata a livello del Midollo Spinale) e consiste nell'aumentare il tono muscolare di tutti quei muscoli che possono contribuire a mantenere protetta la parte problematica. L'aumento di tono dei muscoli ci evita di utilizzare la parte lesa in modo consueto. Una sorta di "prevenzione". esempi: - l'aumento di tensione dei Muscoli Paravertebrali in zona lombare conseguente a una sofferenza intestinale o ovarica o uterina. Per sciogliere la contratture bisogna riallungare la muscolatura interessata.

lesione di queste strutture. Lo stress meccanico esagerato e non corretto, rispetto a quello che queste strutture possono sostenere o la tensione mentale e/o emozionale provocano la contrattura della muscolatura e favoriscono l'insorgenza di micro-lesioni.

La vita del collo dipende particolarmente dal movimento.

Il collo è progettato per il movimento. La nostra vita quotidiana, invece, ci costringe, nella maggior parte dei casi, a stare fermi, troppo fermi. Le richieste funzionali che facciamo al nostro collo sono inadeguate: si cerca un oggetto e, invece di girare la testa, si mantiene una postura fissa, si sta seduti davanti ad un computer e si tende ad allungare il collo. Queste situazioni portano, inevitabilmente, ad avere una contrattura della muscolatura, perché manca la risposta del movimento: il muscolo è contratto, pronto per reagire ad uno stimolo esterno di movimento che ci deve essere e che non c'è: di conseguenza continua a rimanere contratto (sforzo prolungato). Questa esagerata stasi provoca una sofferenza muscolare alla colonna cervicale per una carenza di ossigenazione. L'ossigeno arriva al muscolo attraverso il sangue e l'arrivo del sangue è legato ad un meccanismo di pompa: è necessario, quindi, che il muscolo si muova per attivare il processo di contrazione e rilasciamento. **Nella contrazione, infatti, si hanno degli spasmi, si chiudono i capillari e si riduce l'ossigenazione del muscolo:** questo provoca dolore.

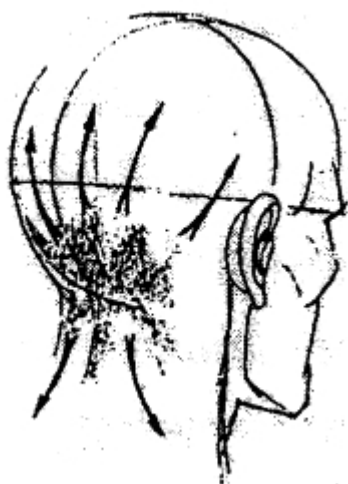


I dischi intervertebrali e le articolazioni creano dolore.

Una non corretta postura può creare problemi a livello dei muscoli. Naturalmente, queste situazioni errate possono determinare anche delle lesioni sia al disco intervertebrale, che alle articolazioni (dipende da qual è l'anello debole). Con l'andare del tempo, infatti, queste microlesioni possono portare ad una patologia molto comune: l'artrosi. Tale disturbo, che è legato al logoramento della cartilagine delle articolazioni e dei dischi intervertebrali, dovuto solitamente all'età, viene accelerato quando si effettuano movimenti non corretti e prolungati nel tempo.

Che tipo di dolore dà la cervicale?

Sappiamo che, tendenzialmente, i movimenti del collo, quelli di flesso-estensione, tendono a sovraccaricare la zona cervicale bassa (anelli C5-C6), per cui il dolore si manifesta alle spalle; mentre una postura prolungata al video, per esempio, tende a sovraccaricare la zona cervicale alta (anelli C1-C2) provocando più facilmente mal di testa. Naturalmente ognuno di noi può avere una reazione individuale.



Per quel che riguarda, invece, vertigini, nausea, ronzio alle orecchie, sappiamo che sono indipendenti dalla zona coinvolta e si manifestano soprattutto in persone particolarmente emotive. Questi sintomi, però, non sono legati ad un aspetto psicologico, ma al fatto che nella zona cervicale "transitano" le radici nervose.

FOSSETTE OCCIPITALI

Una zona dove si accumulano contratture e dolori sono le fossette occipitali. Esse sono causa di uno dei

più frequenti mal di testa, normalmente dovuto all'irritazione delle terminazioni nervose che fuoriescono dalla colonna vertebrale del collo, subito sotto il cranio, o alla base del cranio stesso.

Disfunzioni della colonna o, ancora più spesso, tensioni dei muscoli sub-occipitali possono causare una irritazione dei nervi che a loro volta provocano una ulteriore tensione muscolare.

Stress, paure, traumi o tensioni emotive, oltre che gli squilibri strutturali, sono le principali cause; spesso anche problemi di malocclusione dentale o situazioni infiammatorie o di squilibrio della bocca possono essere responsabili della tensione muscolare.

Non bisogna sottovalutare l'importanza dell'area sub-occipitale, in quanto è grazie a questa area che possiamo compiere i fini movimenti di rotazione, flessione ed estensione della testa. Bruschi movimenti o scosse vengono assorbiti da questa area, provocando spesso micro-lesioni a livello delle fasce muscolari o dei legamenti. Anche piccoli "colpi di frusta" possono essere responsabili, in soggetti predisposti, a significativi problemi sia locali che organici.

Le strutture muscolari, stirate, possono andare incontro a fenomeni di spasmo od irritazione causando da un lato irritazione e dall'altro fenomeni di compressione sulle strutture presenti alla base del cranio, quali ad esempio la vena giugulare, responsabile del drenaggio della testa, il ganglio cervicale superiore, responsabile della innervazione ortosimpatica della testa.

A livello poi delle prime tre vertebre cervicali, si ripercuotono le influenze derivanti dalla alterazione della masticazione o della deglutizione: attraverso l'uso di tecniche mirate è possibile intervenire a questo livello, identificando foci irritative e discriminando l'influenza della componente oclusale da quella derivante da alterazioni dell'area o espressione di una tensione riflessa dipendente da altre aree.

La prima tecnica consiste nell'allentare le tensioni che si creano alla base del cranio e le conseguenti alterazioni a livello del **cingolo scapolare**, al fine di "riprogrammare" la percezione che il nostro cervello ha delle contrazioni muscolari in questa area; la seconda consiste nel permettere ai muscoli di liberarsi da quelle tensioni che quotidianamente accumulano all'interno delle fasce muscolari, tensioni responsabili della alterata contrazione che origina non solo la cefalea muscolo-tensiva, ma spesso anche giramenti di testa, ronzii, disturbi alla visione o dolori normalmente definiti "cervicale".

Postura stabile e rilassata della testa

Postura stabile e rilassata della testa allo scopo di scaricare le tensioni dalla parte alta del corpo.

Allenamento

- allo stiramento delle vertebre cervicali (nuca)
- allo scioglimento delle scapole e all'abbassamento del cingolo scapolare
- alla flessibilità del collo
- allo scioglimento delle mandibole
- al rilassamento del viso e degli occhi (occhi da bambino)

Esercizi da studiare e adattare a se stessi.

Katà trapezio,

Katà gran dorsale,

Katà petto,

Katà deltoide,

Katà quattro dei tanden (torsione del tronco versus collo.).