

edizioni  
**red!**

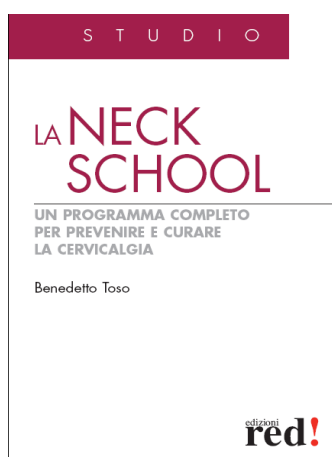
COMUNICATO STAMPA

**Red! Edizioni presenta**

***LA NECK SCHOOL***

UN PROGRAMMA COMPLETO PER PREVENIRE E CURARE LA  
CERVICALGIA

**di Benedetto Toso**



**Collana:** STD 041  
**Formato:** 17x24 cm  
**Pagine:** 142  
**Prezzo:** € 24,50  
**ISBN:** 978-88-7447-535-3

Per informazioni:  
Bruna Parisi  
Boroli Editore  
Via G.B Grassi, 15  
20157 Milano  
Tel. 02-39030329  
e-mail: [bparisi@borolieditore.it](mailto:bparisi@borolieditore.it)

**Mal di schiena e dolori cervicali sono molto diffusi tra giovani e adulti.**

Le ricerche hanno evidenziato che l'**80% dei sintomi è da attribuire a posture e movimenti scorretti, stress psicologici, sovrappeso, abuso di caffeina e nicotina e non a patologie del rachide cervicale.**

**Qual è il meccanismo che causa la cervicalgia?** L'alterazione della lordosi.

**Com'è possibile prevenirlo o ridurlo?** Grazie a poche nozioni di **ergonomia**, come l'organizzazione dell'ambiente di lavoro, particolari accorgimenti nella scelta dell'arredamento e dell'abbigliamento, e a specifici **esercizi compensatori di ginnastica** preventiva, antalgica e rieducativa **volti a riequilibrare le strutture del rachide.**

Sono queste le risposte di **Benedetto Toso** nel libro ***La Neck School*** pubblicato da **Red Edizioni**.

**Oltre a unire i contributi della medicina, della cinesiterapia, dell'ergonomia, della psicologia, il prof. Toso propone il suo metodo rivoluzionario, efficace e duraturo, capace di trasformare il paziente da passivo esecutore di cure prescritte dal medico ad attivo protagonista della sua guarigione.**

### **I destinatari**

Medici, fisioterapisti, operatori nel campo della salute e del benessere.



### **L'autore**

Benedetto Toso è docente di Posturologia e attività motoria preventiva e compensativa presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica di Milano. Fondatore e presidente dell'Associazione Back School, i cui centri sono diffusi in tutta Italia. I suoi corsi fanno parte del programma nazionale per la formazione degli operatori della Sanità (Educazione Continua in Medicina). Ha pubblicato vari volumi accolti con molto interesse.

### **Appuntamenti successivi**

15 – 22 – 29 novembre 2007 alle ore 21

Aula consigliare del municipio

Piazza M. Tienanmen, 1

Cusano Milanino (MI)

Per ulteriori informazioni visitare il sito [www.backschool.it](http://www.backschool.it)

## BUONE NOTIZIE PER CHI SOFFRE DI DOLORI CERVICALI

- Perché i dolori cervicali sono così diffusi?
- Qual è il meccanismo che produce la cervicalgia?
- Qual è la funzione del dolore?
- Come è possibile prevenirlo?
- In presenza di dolore cervicale, che cosa occorre fare per ridurlo?

Per trovare una risposta a queste domande è sorta la **Neck School**, cioè la scuola del collo; essa è indirizzata ai soggetti sofferenti di cervicalgia e cervicobrachialgia:

- per rispondere a tutte le domande e ai problemi che possono porsi quotidianamente;
- per comunicare loro, in modo chiaro e completo, le ricerche e gli studi che sono stati eseguiti sulla colonna vertebrale;
- per guidarli nella prevenzione e nella terapia del dolore.

Le ricerche hanno evidenziato che la maggior parte dei dolori localizzati a livello cervicale non è dovuta a patologie del rachide, ma a posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, abuso di caffeina, nicotina e insufficiente conoscenza della colonna vertebrale. Questi fattori di rischio possono essere controllati con una adeguata azione educativa e preventiva.

### ***Efficacia della Neck School***

La **Neck School** agisce sui fattori di rischio appena elencati; unisce i contributi della medicina, della cinesiterapia, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute. Essa si è dimostrata la metodica più efficace e duratura nel trattamento della cervicalgia:

- efficace perché non solo riduce il dolore ma anche le cause che lo provocano;
- duratura perché mette in condizione di prevenire le ricadute.

Prima dell'avvento della **Neck School** il paziente sofferente di cervicalgia si affidava soprattutto a terapie passive, al riposo, ai farmaci, ai massaggi, al collare e alle diverse forme di terapia fisica strumentale (termoterapia, crioterapia, elettroterapia, magnetoterapia, laserterapia, ultrasuoni).

La **Neck School** è in un certo senso rivoluzionaria perché permette di passare da un trattamento passivo ad un trattamento attivo, cioè rende il soggetto che soffre di cervicalgia non più passivo esecutore di prescrizioni mediche, ma attivo e cosciente protagonista del suo trattamento. Egli che è la prima persona interessata diventa anche il primo responsabile:

- conosce la sua colonna vertebrale, com'è fatta e come funziona e sa qual è il meccanismo che produce il dolore;
- usa correttamente la colonna vertebrale nelle posizioni e nei movimenti quotidiani;
- conosce ed esegue regolarmente gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore;
- sa effettuare i giusti compensi;
- conosce gli esercizi utili per colmare le proprie carenze di mobilità, di elasticità o di forza;
- per mezzo delle tecniche di rilassamento impara a gestire la propria ansia e le proprie tensioni;
- completa l'azione preventiva con un corretto stile di vita e con la consuetudine a svolgere attività motorie.

Il soggetto così preparato acquisisce un atteggiamento di fiducia con la capacità di autogestire la cervicalgia attraverso un impegno personale.

### ***La benefica lordosi cervicale***

Le sette vertebre cervicali formano una curva a concavità posteriore chiamata lordosi. Essa è una curva benefica perché permette alla colonna vertebrale di ammortizzare i numerosi carichi quotidiani. Infatti, quando si ha la giusta lordosi, come si vede dalla figura (figure 1 e 2 del libro **Neck School**) il capo è in equilibrio e la pressione si distribuisce in modo uniforme sul pilastro anteriore (disco e corpo vertebrale) e sul pilastro posteriore (faccette articolari).

In questo modo la colonna vertebrale è più solida, capace di sopportare, senza problemi, pressioni anche elevate. È la posizione che coincide con l'orizzontalità dello sguardo.



fig. 1

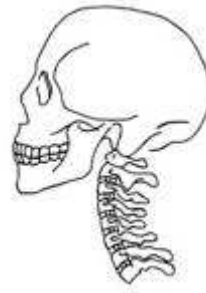


fig. 2

La posizione in cui la colonna conserva la lordosi fisiologica viene definita anche posizione neutra perché costituisce la posizione intermedia di equilibrio tra la flessione e l'estensione. Il nucleo polposo del disco non viene spinto né posteriormente (come avviene nella flessione) (figure 3 e 4 del libro **Neck School**).



fig. 3

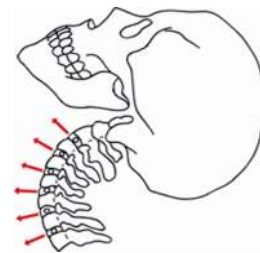


fig. 4

né anteriormente (come avviene nell'estensione) (figure 5 e 6 del libro **Neck School**).



fig. 5



fig. 6

Una immagine che ci aiuta a comprendere il comportamento del nucleo polposo nei movimenti del rachide è quella di una saponetta bagnata posta tra le mani. Solo quando le palme sono perfettamente parallele tra di loro la saponetta è stabile; si può esercitare anche una certa pressione ed essa non scivola. Basta una piccola divergenza a farla scivolare verso l'apertura. Lo stesso avviene per il nucleo polposo quando i piatti vertebrali che lo racchiudono non restano paralleli. Ebbene i piatti vertebrali sono, a due a due, paralleli tra loro quando il rachide cervicale mantiene la lordosi fisiologica.

### **Le posture scorrette**

Quando il collo si flette, perde la fisiologica lordosi, o addirittura assume un atteggiamento di cifosi, si ha una cattiva distribuzione della pressione: aumenta la pressione sul pilastro anteriore, sul corpo vertebrale e sui dischi intervertebrali. Lo spazio tra i corpi si riduce anteriormente e aumenta posteriormente, il nucleo polposo viene spinto all'indietro mettendo in tensione le fibre posteriori dell'anello fibroso.

In questa posizione di alterato equilibrio il rachide cervicale è più instabile, meno resistente, meno capace di sopportare pressioni e, di conseguenza, con il tempo, insorge la cervicalgia e un'usura precoce delle strutture vertebrali.

Numerose attività quotidiane costringono in modo ripetuto e prolungato il rachide cervicale in flessione, nel lavoro, nel tempo libero e nel riposo. Tali posizioni e movimenti vengono definiti scorretti perché viene alterata la fisiologica lordosi; essa si rettifica o, peggio, si inverte in un atteggiamento di cifosi cervicale.

La flessione del collo si ripete sia durante il lavoro in posizione seduta sia in stazione eretta (figure 7 e 8). Diventa difficile difendere il rachide cervicale quando si legge, si cuce o si lavora a maglia. Infatti, anche quando si dispone di una sedia valida e ci si siede bene in fondo proteggendo il rachide lombare, lo sguardo rivolto verso il basso costringe ad una flessione del collo. Il collo viene ripetutamente flesso non solo durante il lavoro ma anche nel tempo libero (figura 9). Leggendo, sia in posizione seduta che in posizione supina, viene alterata la lordosi cervicale. Spesso la stessa flessione viene ripetuta quando si guarda il televisore stando distesi.

Infine, alcuni mantengono il collo in flessione anche durante la notte dormendo con due cuscini o con un cuscino troppo alto.



fig. 7



fig. 8



fig. 9

### **Anteulsione del mento e del capo**

La foto evidenzia l'atteggiamento di chi spinge in avanti il capo per vedere meglio (figure 10 e 11). La radiografia evidenzia come la protrusione del capo altera la fisiologica lordosi: le vertebre cervicali inferiori assumono un atteggiamento di cifosi e quelle superiori aumentano leggermente la lordosi.



fig. 10



fig. 11

### ***Posizione asimmetrica in lateroflessione***

La posizione indicata dalla foto (figura 12) è tipica di chi, durante la conversazione telefonica, ha la necessità di scrivere. La contrazione dei muscoli del collo e della spalla provoca una pressione elevata e distribuita in modo asimmetrico sui dischi intervertebrali (evidenziata dallo schema); ripetendo abitualmente questo gesto si ha dolore ed usura del tratto cervicale.

Questa postura scorretta è un esempio di come molto spesso la compressione discale non è dovuta a pesi o a forze esterne ma a forze interne, a contrazioni muscolari in posizioni incongrue, retrazioni muscolari o tensione nervosa.



fig. 12

### ***Posizione asimmetrica in rotazione***

Le foto evidenziano situazioni che costringono il rachide cervicale in una posizione asimmetrica di rotazione; anche in questi casi il mantenimento prolungato e ripetuto può provocare dolore ed usura del tratto cervicale (figure 13 e 14).



fig. 13

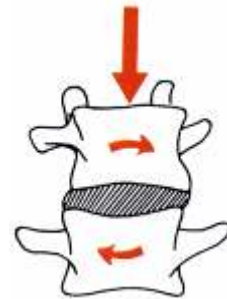


fig. 14

Come evidenzia lo schema la rotazione di una vertebra cervicale sull'altra mette in tensione le fibre dell'anello fibroso: esse assumono una direzione con obliquità contraria al senso della rotazione. La tensione è massima a livello degli strati fibrosi centrali, quelli più vicini al nucleo discale, dove le fibre sono quasi orizzontali. Il nucleo viene sottoposto ad una pressione elevata e questa tensione aumenta proporzionalmente con il grado di rotazione.

### **Esempi di esercizi**

Gli esercizi non sono uguali per tutti ma variano a seconda delle esigenze individuali. Essi devono essere attentamente programmati in base ai risultati dell'esame della postura e della valutazione funzionale del rachide.

Descrivo alcuni semplici esercizi, utili per eliminare la tensione a livello cervicale.



**1.** Flettere gli arti superiori, appoggiare le mani sui lati del collo, avvolgendo il muscolo trapezio e, mentre gli arti superiori eseguono un leggero massaggio portare la testa e il mento indietro mantenendo lo sguardo orizzontale. L'azione delle mani è utile per eliminare la tensione muscolare e per riformare la lordosi cervicale (figura a lato).



**2.** Lo stesso esercizio può essere eseguito con le mani appoggiate dietro al collo in modo che le dita, partendo dalle apofisi trasverse delle vertebre cervicali, agiscano come per scollare i muscoli estensori del collo: si riforma così armonicamente l'arco della lordosi cervicale (figura a lato).

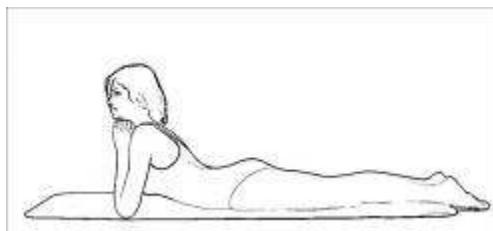
È possibile ripetere gli esercizi appena descritti ogni volta che se ne sente la necessità, soprattutto quando il lavoro costringe a stare con la testa china in avanti. È sufficiente una pausa di pochi istanti e non è neanche necessario alzarsi dalla sedia. Essi permettono di evitare l'accumulo di tensione statica, di riequilibrare le strutture del rachide, di prevenire e ridurre il dolore.



**3.** In posizione prona, portare l'attenzione sull'addome e sulla regione lombare: durante l'inspirazione l'espansione dell'addome fa sollevare le vertebre lombari riducendo la lordosi; durante l'espirazione la regione lombare si abbassa e si accentua moderatamente la lordosi. Dopo essere rimasti rilassati per alcuni minuti in posizione prona, assumere la posizione della sfinge estendendo il tronco, stando in appoggio sugli avambracci (figura a lato).

Come si vede dalla foto l'estensione viene mantenuta con la contrazione statica dei muscoli estensori del collo. Tale posizione viene assunta e conservata senza problemi dai soggetti giovani, ma lo stesso esercizio diventa meno adatto agli allievi anziani. La contrazione dei muscoli del collo, aumenta la pressione a livello delle faccette articolari e, in presenza di artrosi a questo livello, tale aumento di

pressione diventa, oltre che fastidioso, anche inopportuno. Per evitare questo inconveniente si può sorreggere la testa con le mani come viene proposto con l'esercizio successivo.



4. Per evitare la contrazione dei muscoli estensori del rachide sorreggere la testa con le mani (figura a lato). E' possibile gradualmente raggiungere la massima ampiezza dell'estensione unendo le mani e sorreggendo il mento con le ultime falangi delle dita.

Chi desidera avere notizie più precise e accrescere le nozioni riguardanti la **Neck School**, il mal di schiena e le patologie vertebrali, può consultare il sito internet [www.backschool.it](http://www.backschool.it).  
L'Associazione Back School si trova a Cusano Milanino in via Mortella, 6 (telefono 026196588).



## **SCHEMA TECNICA DEL LIBRO**

*Titolo:*

**La Neck School**

**Un programma completo per prevenire e curare la cervicalgia**

*Autore:*

**Benedetto Toso**

*Prezzo:*

**24,50 €**

*Collana:*

**STD 041**

*Formato:*

**17x24 cm**

*Pagine:*

**142**

*Codice ISBN:*

**978-88-7447-535-3**

*Sito internet:*

**[www.red-edizioni.it](http://www.red-edizioni.it)**