



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Cervicobrachialgia / radicolopatia cervicale | Rachide cervicale | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE CHE SCENDE NEL BRACCIO

OK Il quadro è di natura radicolare, con irritazione di una radice nervosa cervicale: nella maggior parte dei casi migliora spontaneamente nell'arco di alcune settimane o mesi, senza necessità di intervento chirurgico.

- Il dolore che scende lungo il braccio nasce dall'irritazione di una radice nervosa nel collo, non dal braccio: per questo trattare il punto dove fa male non risolve il problema.
- I formicolii e l'intorpidimento sono sgradevoli ma non pericolosi in sé. Il parametro da monitorare è la forza: se un movimento della mano o del braccio diventa progressivamente più debole, va segnalato.
- Le ernie cervicali tendono a ridursi spontaneamente nel tempo: la presenza di un'ernia in risonanza non stabilisce da sola l'indicazione chirurgica.
- La migrazione del dolore dal braccio verso il collo è un segno favorevole, anche quando il dolore cervicale rimane: significa che la radice si sta de-irritando.

* GESTIONE NELLA FASE ACUTA

- Cercare le posizioni che riducono il dolore al braccio e usarle liberamente: molto spesso è la posizione con la mano appoggiata sopra la testa, che riduce la tensione sulla radice.
- Evitare le posizioni che combinano estensione e rotazione del collo verso il lato sintomatico, che restringono lo spazio della radice.
- Un cuscino di altezza adeguata, che mantenga il collo allineato senza forzare la rotazione, riduce il dolore notturno.¹
- Il calore secco sulla zona cervicale riduce la componente muscolare di difesa che si somma al dolore nervoso.²

* COSA ASPETTARSI

- I tempi sono più lunghi di una cervicalgia semplice: si ragiona in settimane e mesi. Un miglioramento lento ma costante è il decorso atteso.
- L'obiettivo iniziale non è azzerare il dolore ma ridurre quanto lontano scende nel braccio e recuperare la tolleranza alle attività quotidiane.
- Il rinforzo si introduce quando il dolore al braccio si è ridotto: forzare in fase irritativa allunga i tempi.

ATTENZIONE Se la forza della mano o del braccio peggiora nel corso dei giorni, non attendere i 5 giorni: va rivalutato prima.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Scivolamento nervoso dell'arto superiore (10 ripetizioni lente, 2-3 volte al giorno): seduto, estendere lentamente il braccio di lato inclinando il capo dallo stesso lato, poi tornare inclinando il capo dal lato opposto. Movimento oscillatorio e delicato, mai fino al dolore intenso.



- Retrazione del mento (10 ripetizioni, 3 volte al giorno): seduto con la schiena appoggiata, portare il mento indietro come per fare un doppio mento, senza abbassare lo sguardo. Mantenere 3 secondi.
- Retrazione scapolare (3 serie da 10 ripetizioni, ogni giorno): portare le spalle indietro e in basso, mantenere 3 secondi. Riduce il carico sulla zona cervicale bassa.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Perdita di forza che peggiora di giorno in giorno alla mano o al braccio
- Formicolii o debolezza a entrambe le braccia contemporaneamente
- Instabilità nel cammino o perdita di destrezza fine delle mani
- Difficoltà a controllare urine e feci
- Dolore comparso dopo un trauma cranico o un incidente stradale

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Persson L, et al. Neck pain and pillows: a blinded study of the effect of pillows on non-specific neck pain, headache and sleep. Spine. 2006.
2. French SD, Cameron M, Walker BF, Reggars JW, Esterman AJ. Superficial heat or cold for low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2006;(1):CD004750.