



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Dolore miofasciale cervico-toracico | Rachide cervicale | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE MUSCOLARE A COLLO, SPALLE E ZONA TRA LE SCAPOLE

OK È un dolore muscolare benigno che in genere risponde a movimento, esercizio e miglioramento dell'ergonomia; spesso tende a ripresentarsi se le abitudini non cambiano.

- Il dolore miofasciale è un dolore muscolare localizzato in zone molto sensibili del muscolo, dette punti trigger, che a volte si riferiscono a distanza. Nel collo e nella schiena alta riguarda spesso trapezio, elevatore della scapola e romboidi.
- È tipico dopo lunghe ore in posizione statica, come al computer, e con lo stress: si sente come una fascia di tensione su spalle e zona tra le scapole.
- I criteri per riconoscere i punti trigger sono stati discussi: un consenso internazionale indica una banda tesa, un punto molto sensibile e un dolore riferito riconosciuto dal paziente come proprio.¹
- Il trattamento si basa su educazione, movimento, esercizio e gestione dell'ergonomia: il dolore muscolare non indica un danno ai tessuti e non richiede riposo.²

* ALLEGGERIRE IL CARICO QUOTIDIANO

- Alterna le posizioni di lavoro e alzati ogni 30-40 minuti per qualche movimento di spalle e collo.
- Regola la postazione: schermo all'altezza degli occhi, avambracci appoggiati, spalle rilassate.
- Il calore localizzato, per esempio una doccia calda, può aiutare a rilassare la muscolatura.
- Cura sonno e pause: stress e sonno scarso aumentano la tensione muscolare.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora su mobilità di collo e torace, poi su rinforzo di trapezio inferiore, dentato anteriore e flessori profondi del collo.
- L'attività aerobica regolare, come camminare, aiuta a ridurre la sensibilità al dolore.
- Un fastidio fino a 3 su 10 durante gli esercizi è accettabile.
- L'automassaggio con una pallina contro il muro può dare un sollievo temporaneo, con pressione tollerabile.

ATTENZIONE Un dolore cervicale con febbre, perdita di peso, dolore notturno continuo o debolezza alle braccia richiede una visita medica.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Estensione del torace contro lo schienale (10 ripetizioni lente, 3 volte al giorno): seduto con le mani dietro la testa e lo schienale della sedia dietro il torace, inclinati all'indietro sopra lo schienale, senza inarcare la zona lombare.
- Rematore con elastico (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): seduto con un elastico ancorato davanti, tira i gomiti verso i fianchi avvicinando le scapole.



- Camminata a passo sostenuto (20-30 minuti, almeno 3 volte a settimana): cammina a un ritmo che ti permette di parlare ma con fiato un po' accelerato, mantenendo le spalle rilassate.

* 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

- Dolore a spalla, braccio o petto con sudorazione, nausea o affanno (chiama il 118)
- Febbre, perdita di peso o dolore notturno continuo
- Debolezza o formicolio ai bracci
- Rigidità e dolore simmetrico a spalle e anche in una persona anziana, soprattutto al mattino
- Dolore intenso dopo un trauma

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Fernández-de-las-Peñas C, Dommerholt J. International consensus on diagnostic criteria and clinical considerations of myofascial trigger points: a Delphi study. Pain Med. 2018;19(1):142-50.
2. Blanpied PR, Gross AR, Elliott JM, Devaney LL, Clewley D, Walton DM, et al. Neck pain: revision 2017. Clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health. J Orthop Sports Phys Ther. 2017;47(7):A1-A83.