



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome delle faccette articolari cervicali | Rachide cervicale | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE AL COLLO CHE PEGGIORA CON ESTENSIONE E ROTAZIONE

OK In genere risponde a un programma di mobilità ed esercizio in alcune settimane; se compaiono sintomi neurologici o dopo un trauma serve un controllo.

- Le faccette articolari cervicali sono le piccole articolazioni dietro le vertebre del collo. Quando si irritano o si usurano possono dare dolore al collo, spesso da un lato, che peggiora con l'estensione e la rotazione.
- Il dolore può riferirsi a testa, trapezio e scapola con una distribuzione tipica per ogni livello, senza deficit di forza o di sensibilità al braccio.¹
- Può comparire con l'età, dopo posture prolungate o dopo un colpo di frusta.
- Il trattamento prevede educazione, mobilità, esercizio per muscoli profondi del collo e della scapola e, talvolta, terapia manuale come parte del programma.²

* GESTIRE IL COLLO

- Alterna le posizioni, soprattutto al computer: schermo all'altezza degli occhi e pause ogni 30-40 minuti con movimenti attivi del collo.
- Evita temporaneamente il collo molto esteso e le rotazioni forzate.
- Scegli un cuscino che tenga il collo in linea con il resto della colonna.
- Il calore leggero o la doccia calda possono dare sollievo alla muscolatura.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora con rotazioni dolci a un'ampiezza confortevole, prima da sdraiato.
- Si rinforzano i flessori profondi del collo e i muscoli della scapola.
- Un fastidio fino a 3 su 10 è accettabile.
- Dopo alcune settimane si aggiungono esercizi di controllo del movimento della testa e di coordinazione occhi-collo.³

ATTENZIONE Un dolore comparso dopo un incidente, o accompagnato da vertigini, difficoltà a parlare, visione doppia o debolezza di un braccio, richiede un controllo urgente.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Rotazione attiva del collo da sdraiato (10 ripetizioni per lato, 2 volte al giorno): sdraiato sulla schiena, ruota lentamente la testa da un lato e dall'altro nell'ampiezza senza dolore.
- Flessione cranio-cervicale (10 tenute da 5 secondi, ogni giorno): sdraiato con la testa su un cuscino sottile, fai un cenno di sì con la testa allungando la nuca senza sollevarla.



- Retrazione delle scapole 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.

* 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 dopo un incidente o un colpo alla testa
- Vertigini, visione doppia, difficoltà a parlare o a deglutire
- Debolezza o perdita di sensibilità al braccio o alla mano
- Difficoltà nella camminata o goffaggine alle mani
- Febbre o dolore notturno continuo

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Bogduk N. The anatomy and pathophysiology of neck pain. Phys Med Rehabil Clin N Am. 2011;22(3):367-82.
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.
3. Treleaven J. Sensorimotor disturbances in neck disorders affecting postural stability, head and eye movement control. Man Ther. 2008;13(1):2-11.