



*move your practice
to the next level*

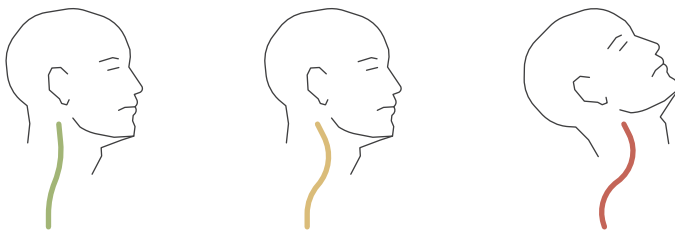


GESTIONE DEL **COLPO DI FRUSTA**

opuscolo informativo

■ IL COLPO DI FRUSTA

Il colpo di frusta è un evento traumatico che colpisce la colonna cervicale, spesso conseguente ad un incidente automobilistico. La colonna cervicale subisce una brusca accelerazione e subito dopo una decelerazione, modificando la sua curva fisiologica.



Il rischio di frattura è inferiore al 3% secondo gli studi scientifici.

Tuttavia è di fondamentale importanza che tale eventualità sia valutata da professionisti sanitari adeguatamente formati, quali il medico di medicina di urgenza o l'infermiere triagista.

Nonostante il colpo di frusta sia una condizione spesso dolorosa, nella maggior parte dei casi ha un decorso benigno. Oltre al dolore e rigidità cervicale, si possono avere sintomi associati come cefalea, nausea, vertigini e vomito.

Le più moderne linee guida dimostrano che attraverso una precoce presa in carico da parte di un fisioterapista specializzato in disturbi muscolo-scheletrici (OMPT) è possibile migliorare notevolmente la prognosi. Abbinando inoltre l'esecuzione di semplici esercizi mirati al recupero della corretta attività della muscolatura cervicale, il paziente sarà in grado di recuperare una completa funzionalità cervicale in brevissimo tempo.

INDICAZIONI DA SEGUIRE

durante la vita quotidiana

Esegui movimenti con la colonna cervicale (non ci sono strutture lesionate o "rotte", non ci sono fratture)

Mantieni uno stile di vita attivo

Riprendi al più presto le normali attività lavorative e ricreative, nel rispetto del dolore e dei sintomi presenti

In caso di dolore acuto o vertigini, **rivolgiti ad un fisioterapista** specializzato in ambito muscoloscheletrico (fisioterapista OMPT)

Il collare e i farmaci anti-dolorifici o anti-infiammatori sono generalmente non raccomandati. Il loro utilizzo, tuttavia, deve essere concordato tra paziente e medico o fisioterapista.

■ ESERCIZI DA ESEGUIRE

tre volte al giorno

È consigliabile rivolgersi al proprio fisioterapista di fiducia col quale poter decidere gli esercizi più indicati alla propria condizione e quale posologia sia migliore per facilitarne il recupero.

Fase 1



stretch trapezio

Inclinazione del capo verso sinistra contro resistenza.

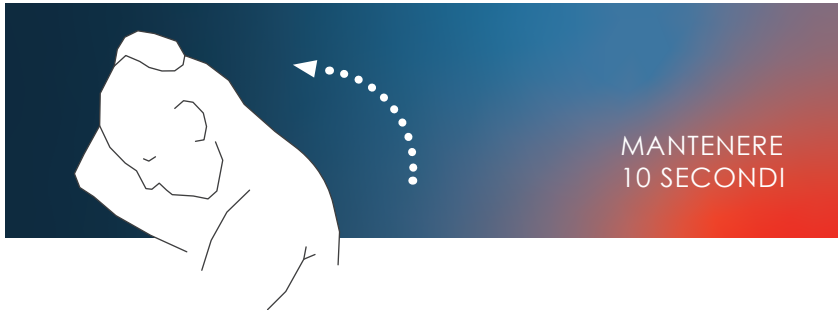
Dopo aver rilasciato la contrazione, accompagnare il capo in inclinazione destra con leggera trazione della mano.

Fase 2



Mantenere 10 secondi ed espirare;

Ripetere la procedura con l'altro lato.



allungamento della catena muscolare cervicotoracica posteriore, con respirazione

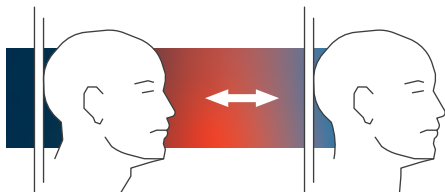
Lasciare cadere il capo in avanti con le mani dietro la testa e le dita intrecciate.

Fase 1: resistenza con i muscoli posteriori che frenano la caduta del capo in avanti

Fase 2: lasciar cadere il capo e contemporaneamente espirare allungando i muscoli posteriori.

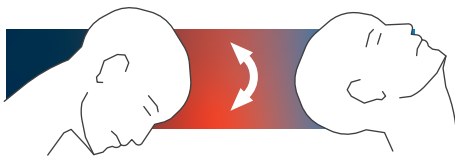
■ ESERCIZI DA ESEGUIRE

tre volte al giorno



10 ripetizioni

Retropulsione del capo
(*"fare Sì con la testa"*)



10 ripetizioni

Flesso/estensione
del capo



10 ripetizioni

Rotazione del capo
destra/sinistra

Dopo aver escluso la presenza di patologie o lesioni gravi, il paziente può rivolgersi ad un fisioterapista specializzato in disturbi muscolo-scheletrici per una presa in carico precoce, mirata alla riduzione della sintomatologia e ad evitare lo sviluppo di disabilità persistenti.



■ IL FISIOTERAPISTA OMPT

curiosità

Il fisioterapista OMPT è un fisioterapista che ha conseguito un Master professionalizzante con standard internazionali www.ifompt.org
Tale percorso post laurea garantisce le competenze al fine di gestire in modo appropriato, efficace e moderno i disturbi muscolo-scheletrici, quali il colpo di frusta.



Per cercare un fisioterapista OMPT o maggiori dettagli visitare il sito **www.terapiamanuale.pro**

■ FALSI MITI

“Devo mettere il collare per proteggere il mio collo dopo il trauma”

Dopo una valutazione accurata in Pronto Soccorso, che ha escluso patologie gravi (fratture, lesioni midollari, ecc) non c'è bisogno di protezione. Il collare è anzi un fattore che scoraggia il movimento fisiologico e ritarda la guarigione.

“Dai Raggi X risulta che ho la colonna cervicale rettilineizzata; questo significa che ho subito un colpo di frusta grave”

I reperti radiologici, eccetto le fratture, non sono correlati allo stato di salute o alla prognosi. La rettilineizzazione può essere già presente da prima oppure dovuta alla posizione di esecuzione dell'esame radiologico. Non preoccuparti per questo aspetto del tuo referto!

“Dopo il trauma, devo rimanere a riposo e muovere meno possibile il collo”

Niente di più sbagliato! Le linee guida internazionali consigliano anzi una precoce ripresa delle normali attività quotidiane. Questo ti aiuterà a recuperare più velocemente il controllo motorio dei muscoli cervicali e ridurre il dolore.

a cura di

Dott. Firas Mourad

Dottore di Ricerca

Fisioterapista Specializzato Muscoloscheletrico

Cert. SMT, Cert. DN, Dip. in Osteopractic

Direttore Poliambulatorio Physio Power | BS

MOVE
your —
PRACTICE
TO THE
>> next level

Dott. Alberto Patuzzo

Dottore Magistrale

Fisioterapista Specializzato Muscoloscheletrico

Direttore Agorà Medical | VR

con il contributo di

Medici e Infermieri dell'**UOC Pronto Soccorso**
dell'Ospedale di San Bonifacio | VR

Direttore Dott. Andrea Tenci