

I 4 errori da evitare se vuoi tornare a stare bene e a fare tutti i movimenti





In questa guida, che potrai leggere quando vuoi e dove vuoi in pochi minuti, vorrei parlare con te del dolore cervicale, un disturbo che coinvolge l'80% della popolazione e che, se trascurato o mal curato, può causare ripercussioni importanti sulla tua salute, come limitare sensibilmente la tua libertà di movimento e la qualità della tua vita quotidiana.

Inoltre vorrei metterti in guardia da alcuni errori che si possono commettere quando non si ha una vera consapevolezza del problema e che possono ostacolare il tuo recupero e peggiorare il tuo dolore, in modo che tu possa evitarli.

La mia missione, infatti, è fornirti gli strumenti per guidarti verso un benessere fisico completo. E se tu sei qui, è perché cerchi soluzioni concrete e strategie efficaci per eliminare il tuo dolore.

In questa guida troverai una serie di consigli pratici basati su anni di esperienza sul campo. Approfondiremo le cause del dolore cervicale, illustreremo gli errori da evitare e ti mostreremo come fare per riconquistare la tua libertà di movimento.

Inizia subito a leggerla e scopri come migliorare la tua qualità di vita eliminando il dolore cervicale.



Innanzitutto perché **come il tuo, c'è solo il tuo.** Nessun dolore cervicale è uguale all'altro perché nessuna persona è uguale all'altra.

E perché un paziente che conosce il come e il perché del suo problema, quindi un paziente informato e consapevole, è un paziente che guarisce meglio e più velocemente.

Conoscere veramente cosa sia il dolore cervicale, le sue cause e i possibili rimedi è il primo passo per stare meglio e fare tutto ciò che vuoi, riconquistando la tua vita e un completo benessere.

Questo è vero che tu sia una persona che fa un normale lavoro d'ufficio, o che tu sia uno sportivo che si dedica ad attività fisiche di bassa, media o alta intensità.

Il dolore cervicale infatti può rappresentare un ostacolo quotidiano alla serenità e alla libertà di movimento che ti impedisce:

- → Di lavorare serenamente seduto alla scrivania
- → Di muoverti liberamente
- → Di mantenere alcune semplici abitudini quotidiane

Oltre a provocare uno stato doloroso che spesso:

- → Ti toglie il sonno
- → Ti costringe a una postura scorretta
- → Ti limita nelle attività

Ad esempio...

Immagina di essere al lavoro e provare un dolore costante che ti distrae e non ti permette di concentrarti sulle tue attività.

Pensi che potrebbe essere una situazione temporanea, ma il dolore persiste giorno dopo giorno, rendendo sempre più difficile la concentrazione e l'esecuzione di semplici compiti.

Oppure pensa a quando fai sport o semplicemente quando fai una passeggiata. Il dolore al collo ti limita nei movimenti, non riesci a godere appieno dell'attività che stai svolgendo e temi sempre che un movimento brusco possa peggiorare il tuo stato.

→ Sei curioso di sapere come risolvere questo problema?

→ Come eliminare definitivamente il dolore e tornare a vivere la tua vita senza limitazioni?

Il dolore cervicale, o cervicalgia, è un disturbo molto diffuso nella popolazione italiana.

Secondo un rapporto pubblicato dall'Istituto Superiore di Sanità, ben **quindici milioni di italiani ne soffrono**, e l'incidenza sembra essere in aumento.

La verità è che il dolore cervicale è un male che può colpire davvero ogni persona, perché è causato da tantissimi fattori.

- → Per chi vive in ufficio e tiene la classica postura il dolore cervicale è un esito comune.

 Mantenere la stessa posizione per lungo tempo, come sedersi davanti al computer per molte ore, può infatti causare tensione muscolare del collo e delle spalle.
- → Per chi subisce un alto carico di stress, le tensioni psicologiche portano ad una produzione ormonale che può causare rigidità muscolare.
- → Per chi fa attività fisica, il dolore cervicale è spesso un esito del sollevamento sbagliato di pesi, di un movimento scorretto o di un carico di lavoro eccessivo. E così, qualcosa di benefico come lo sport, si trasforma in una causa del problema.

Infine, è importante sottolineare che il dolore cervicale può essere associato a diverse condizioni

patologiche, come l'artrosi cervicale, le ernie discali cervicali o la spondilosi.

ATTENZIONE! Perché avere una di queste condizioni, non vuol dire automaticamente averne i sintomi!

Per esempio, potresti avere un'artrosi cervicale che ti dà dolore, ma solo perché hai dei muscoli del collo

> molto deboli che, se allenati, annullerebbero i sintomi.

Fortunatamente, leggendo questa guida, puoi finalmente prendere consapevolezza del problema nella sua interezza e avere una mappa verso la guarigione definitiva.

Per questo, prima di procedere con consigli e soluzioni possibili, voglio metterti in guardia da **4**

errori fondamentali che devi assolutamente evitare se vuoi risolvere il problema senza aggravare la situazione:

- → Sottovalutare l'importanza di una diagnosi specifica e tempestiva
- → Abusare di antidolorifici
- → Intraprendere un percorso di cura fai-da-te
- → Le Terapie strumentali come unico sbocco

Continua allora a leggere la guida e **scopri come** ritrovare il tuo benessere fisico e la tua libertà di movimento.

"Per chi subisce un alto carico di stress, le tensioni psicologiche portano ad una produzione ormonale che può causare rigidità muscolare."



U no degli errori più comuni, quando si parla di dolore cervicale, è sottovalutare l'importanza di una diagnosi tempestiva e precisa, che può avere conseguenze significative sul benessere della persona.

Conoscere solo il sintomo, il dolore, senza avere chiaro quale sia la causa scatenante, può portare a un vero e proprio circolo vizioso: si cerca sollievo in terapie generiche, spesso inefficaci, si spreca tempo, si spendono soldi e, nel frattempo, la situazione può addirittura peggiorare.

Ti sarà capitato di sentire o dire: "ho un dolore al collo, probabilmente ho dormito male" o "ho alzato un peso e ora sento dolore, sarà una contrattura".

Sebbene queste possano essere cause possibili, l'autodiagnosi è molto rischiosa.

Un dolore persistente può, infatti, essere il sintomo di problematiche più complesse che, se non individuate e curate, possono aggravarsi.

L'importanza di una diagnosi tempestiva risiede

anche nel fatto che un dolore cervicale acuto, se non trattato correttamente, può evolvere in una forma cronica, rendendo poi il percorso di guarigione più lungo, faticoso e complesso.

In più oggi viviamo in un mondo dove tutto deve essere veloce e immediato.

Questo può portare molte persone a cercare soluzioni rapide per il dolore cervicale, affidandosi a chi promette di "guarire" il dolore in poco tempo o con soluzioni miracolose.

È importante capire che queste promesse sono spesso infondate e possono rivelarsi non solo inefficaci, ma addirittura dannose.

→ II mio consiglio

- → Prima di intraprendere qualsiasi percorso di cura, è fondamentale indagare a fondo le cause del tuo dolore e dei tuoi sintomi.
- → Rivolgiti a un esperto che possa effettuare una diagnosi accurata e proporre un percorso terapeutico adeguato alle tue esigenze e che tenga conto del tuo benessere a 360°.



no degli errori più comuni quando si parla di dolore cervicale è l'abuso di farmaci antidolorifici e antinfiammatori. Questi farmaci rappresentano sicuramente un primo aiuto per alleviare il dolore in fase acuta, ma a lungo termine non solo non risolvono il problema alla radice, ma possono addirittura rivelarsi dannosi.

Il motivo è semplice: gli antidolorifici agiscono sul sintomo, ovvero il dolore, e non sulla causa che lo provoca. In altre parole, "silenziano" il dolore, ma non risolvono il problema alla base, che quindi può persistere o addirittura aggravarsi.

Inoltre, l'uso prolungato di questi farmaci può portare a effetti collaterali anche gravi, che vanno dal semplice mal di stomaco a problemi più seri come l'insufficienza renale o le ulcere gastriche. E corri il rischio di aver bisogno di dosi sempre più elevate per mascherare il dolore che, a lungo andare, diventano inefficaci contro un'altra patologia.

Immagina di avere un allarme che suona in casa ogni volta che si verifica un problema, come una perdita d'acqua. Prendere un antidolorifico senza risolvere la causa del dolore è come disattivare l'allarme senza riparare la perdita.

L'acqua continuerà a fuoriuscire, e i danni alla casa continueranno ad aumentare.

→ Il mio consiglio

- → Se il dolore cervicale è acuto e intenso, può essere necessario ricorrere a un antidolorifico per controllare i sintomi. Tuttavia, è importante che questo sia fatto sotto la supervisione di un medico e per un periodo di tempo molto limitato.
- → Non appena il dolore si è attenuato, è fondamentale iniziare a indagare le cause del problema e intraprendere un percorso di cura davvero definitivo che agisca su queste, e non sui sintomi. In questo modo, non solo il dolore diminuirà, ma avrai anche più probabilità di prevenire future ricadute.



ell'era di Internet, sono moltissime le persone che, di fronte a un problema di salute come il dolore cervicale, cercano soluzioni fai-da-te.

Su YouTube e sui social network è facile trovare video che illustrano esercizi di postura, tecniche di automassaggio e programmi di rafforzamento muscolare. Tuttavia, seguire questi consigli senza la supervisione di un professionista può rivelarsi un grave errore.

Potresti cercare su Internet una guida per riparare il motore da solo, ma se non sei un meccanico esperto, rischi di fare più danni che altro.

Lo stesso vale per il tuo corpo: affidarti a soluzioni faida-te può non solo non risolvere il tuo dolore cervicale, ma potrebbe addirittura peggiorare il tuo benessere globale.

Il che vuol dire che stai rischiosamente **ritardando la** tua guarigione e stai perdendo del tempo prezioso.

Perché?

- → Prima di tutto, non tutti gli esercizi sono adatti a tutti. Un esercizio che può essere utile per una persona potrebbe non esserlo per un'altra, o addirittura potrebbe peggiorare la situazione.
- → In secondo luogo, eseguire un esercizio in modo non corretto può provocare infortuni o stressare ulteriormente i muscoli già dolenti.

Immagina di avere una macchina con un problema al motore.

→ II mio consiglio

- → Prima di affidarti a soluzioni fai da te, rivolgiti a un professionista.
- → Un esperto può valutare la tua situazione specifica, individuare le cause del tuo dolore e suggerirti un percorso di cura personalizzato.
- → Inoltre, potrà insegnarti a eseguire correttamente gli esercizi, riducendo il rischio di infortuni.



Affidarsi esclusivamente alle terapie strumentali

Anche le terapie strumentali, come il laser, la tecar le le tens, per esempio, che spesso vengono presentate come soluzioni per il mal di testa, di solito falliscono e se danno un sollievo, è leggero e temporaneo. Perché?

Il problema più importante delle terapie strumentali è che sono trattamenti passivi: il paziente non svolge alcuna azione attiva, non prende la propria salute nelle proprie mani, ma riceve semplicemente il trattamento.

Questo significa che, anche se la terapia dovesse avere un effetto positivo, una volta interrotto il trattamento il dolore tornerà!

E sarà una situazione che si ripeterà all'infinito.

Immagina di avere un rubinetto che perde: potresti mettere un secchio sotto per raccogliere l'acqua, ma finché non risolvi il problema alla radice - cioè, finché non ripari il rubinetto - la perdita continuerà.

Pensa al colpo di frusta subito da chi è tamponato in auto. Il sistema nervoso in quel momento riceve un vero e proprio shock.

Possiamo davvero pensare che un laser o una tecar, possano modificare questo stato di cose?

È provato scientificamente che solo un collo sapientemente rieducato al movimento e trattato manualmente sarà in grado di superare questo shock.

Affidarsi alle terapie strumentali, ma anche alla sola terapia manuale, farà di te un malato dipendente da un lettino di fisioterapia per tutto il resto della tua vita.

→ II mio consiglio

- → Cerca un percorso che possa risolvere la situazione alla radice. Questo potrebbe includere una combinazione di terapie manuali, esercizio terapeutico e modifiche dello stile di vita.
- → Un esperto può aiutarti a creare un percorso personalizzato, che ti permetta non solo di alleviare il dolore, ma anche di prevenire future ricadute.



"Per curare qualcuno dobbiamo sapere chi è, che cosa pensa, che progetti ha, per che cosa gioisce e soffre.

Dobbiamo far parlare il paziente."

→ Via dal dolore, verso la guarigione

Fino ad ora ti ho parlato degli errori da non commettere e di alcuni consigli utili... Mettiamoli a confronto:

→ Errore 1: Sottovalutare l'importanza di una diagnosi specifica e tempestiva.

Una diagnosi tempestiva e precisa è essenziale per comprendere la natura del tuo dolore e per iniziare un percorso di cura efficace.

→ Errore 2: Abusare di antidolorifici.

Gli antidolorifici possono aiutare temporaneamente, ma non affrontano la causa del problema. È importante ricercare un trattamento che miri alla fonte del dolore.

→ Errore 3: Intraprendere un percorso di cura fai-da-te.

Affidati sempre ad esperti qualificati. Un approccio faida-te può causare ulteriori danni e ritardare il recupero.

→ Errore 4: Considerare le terapie strumentali come unico sbocco.

Le terapie strumentali, ammesso che funzionino, possono offrire solo un temporaneo sollievo dal dolore, ma non sono una soluzione.

Cerca un percorso personalizzato, che possa risolvere la situazione alla radice, come una combinazione di terapie manuali, esercizio terapeutico e modifiche dello stile di vita.

→ Allora, perché sono sicuro che evitando questi errori puoi davvero stare meglio?

→ Sono Raffaele Iorio, fondatore di Studio Koinè

Ricordo da ragazzo le passeggiate nella splendida Firenze mentre sentivo aumentare i dolori alla schiena. Ancora non sapevo che la fisioterapia sarebbe stata la chiave per ritrovare il mio benessere.

A 19 anni decisi di fare qualcosa per tornare a stare bene. Le terapie elettriche si rivelarono una delusione, ma mi fecero comprendere che il mio corpo aveva bisogno di qualcuno che trovasse la causa del mio dolore e che mi guidasse verso la guarigione.

Fu così che scoprii la manipolazione: un sollievo immediato, un'amore a prima vista che segnò la mia vita personale e professionale.

Per poter aiutare gli altri così come ero stato aiutato io, mi sono laureato in Fisioterapia e ho fondato Studio Koinè, un luogo dove, insieme ad altri colleghi esperti, condivido e applico la mia filosofia di cura e benessere.

La mia missione, e quella dei miei colleghi dello Studio Koinè, tutti certificati dal Master internazionale IFOMPT in terapia manuale e riabilitazione, è aiutare le persone con la fisioterapia manuale a diminuire il dolore nel brevissimo termine, curando loro e non solo la malattia.



Facciamo sì che <u>l'esercizio terapeutico e i comportamenti virtuosi</u> siano l'ideale continuazione della terapia, con l'obiettivo di generare una salute consapevole per tutto il corpo e rivedere i pazienti il più tardi possibile.

→ Vogliamo creare un mondo in cui le persone prendono la salute nelle proprie mani, guidate da competenze, motivazione e consapevolezza di sé stesse.

L'aggiornamento costante è un principio fondamentale del mio impegno verso pazienti e società.

Mi ha guidato nello sviluppo di un metodo moderno ed efficace, che pone l'individuo al centro del processo terapeutico e garantisce consapevolezza delle problematiche e delle relative cause, e promuove miglioramenti rapidi e un benessere duraturo.

Durante la nostra visita percorriamo insieme alcune tappe:

- → Anamnesi: indaghiamo la tua storia di salute, i sintomi cronici e recenti, cosa li peggiora e cosa li migliora.
- → **Esame clinico**: movimenti e test per indagare il tuo problema.
- → Riduzione del dolore e della rigidità grazie sempre alla terapia manuale.
- Recupero della funzionalità e potenziamento con l'obiettivo di riprendere tutti i movimenti del muscolo, dell'articolazione o dell'intero distretto, senza dolore, attraverso esercizi mirati e strategie da proseguire autonomamente a casa per mantenere

un buono stato di salute.

Attraverso queste tecniche e l'esercizio terapeutico, è possibile eliminare il dolore, acquisire una nuova mobilità e promuovere una salute consapevole di tutto il corpo.

E, di fondamentale importanza... La terapia funziona perché è personalizzata su di te.

Forse se stai leggendo questa guida hai già provato percorsi di cura senza successo o ti sei rivolto a qualcuno sperando di risolvere.

Se non ci sei riuscito ti sentirai frustrato e ti capisco...

Ma non sono solo io a sostenere l'efficacia del mio

approccio: sono le evidenze scientifiche, le associazioni dei fisioterapisti di eccellenza, e i miei pazienti, con le loro testimonianze, a confermarlo.

Marco, che aveva smesso di correre per il dolore...
Lucia, che non riusciva a cullare il suo bambino...
Silvia, che passava le giornate a lavoro in ufficio con
un male allucinante...

Andrea, che aveva rinunciato alle sue lezioni di karatè...

E moltissime altre persone che, dopo un percorso insieme, sono migliorate da un disagio che si portavano dietro da mesi e che ora sono **tornate a vivere la propria quotidianità libere dal dolore**.



Ci sono 3 cose importanti che devi sapere:

- → Non avrai tutti i risultati che potresti avere se non sei disposto a seguire le mie indicazioni.
- → Non avrai risultati definitivi se non capirai
 l'importanza dell'esercizio terapeutico da proseguire anche a casa...
- → Non avrai tutti i risultati se non vorrai migliorare attivamente il tuo stile di vita nel cammino di cura...

Spero che questa guida ti sia stata utile e abbia chiarito molti aspetti sul dolore cervicale e sulla sua cura definitiva.

Se vuoi iniziare oggi a stare meglio e a prenderti cura del tuo benessere, con l'attenzione e il supporto di cui hai bisogno, prenota la prima consulenza telefonica.



Prenota una consulenza gratuita

Sarò felice di parlare con te e di aiutarti a trovare il sollievo che meriti.

(+39) 328 0073808

info@raffaeleiorio.it

Studio Koinè dott. Raffaele Iorio P. IVA 05806060488

- Via Masaccio, 235
- Via Luca Giordano, 7F-7G 50132 Firenze (Italia)