

Se il collo fa male

Lo stiramento dei muscoli del collo dovuto a un tamponamento in auto, il cosiddetto “colpo di frusta”, in alcuni casi può dare origine a un disturbo, passeggero o cronico. La sua origine non è del tutto chiara, ma esistono diverse terapie mirate che possono aiutare.

Il colpo di frusta, brusca estensione dei muscoli del collo che può insorgere a causa di un tamponamento in macchina, provoca spesso un tipico dolore al collo e alla nuca.

È lo spauracchio delle assicurazioni automobilistiche. In effetti nel nostro Paese una grossa fetta delle richieste di risarcimento riguarda proprio questo disturbo. Secondo il Comitato europeo assicuratori, nel 2000 su 800 mila feriti stradali, il 66 per cento ha riportato una lesione da colpo di frusta. Si tratta di 528 mila persone, di cui 438 mila hanno ottenuto un risarcimento per parziale invalidità permanente in seguito al sinistro. Secondo un recente rapporto dell'Ania, l'Associazione nazionale fra le imprese assicuratrici, in Italia il 20 per cento degli incidenti che hanno provocato danni alla persona (il doppio della media europea) si riferisce a modesti danni fisici: il sospetto delle assicurazioni è che in molti casi non ci siano in realtà le condizioni per la liquidazione delle invalidità che

generalmente sono riconosciute a chi subisce un colpo di frusta. Negli ultimi anni però le cose sono cambiate: la legge n. 57 del 2001 regola oggi con maggiore severità il meccanismo del risarcimento dei danni lievi (vedi riquadro in basso *L'iter assicurativo*). C'è da dire che in realtà non è corretto pensare automaticamente a frodi assicurative: in realtà il colpo di frusta non è facile da inquadrare e provare in maniera rigorosa, perché la medicina non ha ancora stabilito una classificazione precisa per questo disturbo e per i numerosi sintomi che lo accompagnano, come dolore o rigidità. Inoltre spesso, anche se i sintomi persistono, né radiografie né altri accertamenti riescono a evidenziare la causa del disturbo. Purtroppo non è ancora stata definita neanche una cura specifica, soprattutto quando i problemi si prolungano nel tempo. Per ora, esistono pochi studi e solo su pochi pazienti: non esiste ancora un'evidenza scientifica dell'efficacia di



un qualche trattamento. Ma non bisogna scoraggiarsi: esistono diverse terapie, che possono migliorare i sintomi.

Brusco scatto

Un tamponamento può provocare un movimento brusco del collo fino al massimo della sua estensione, in una o più direzioni: il cosiddetto “colpo di frusta” è questo. Può verificarsi, anche se raramente, per conseguenze diverse da un tamponamento, per esempio una caduta.

L'ITER ASSICURATIVO

Per ottenere il risarcimento dell'infortunio c'è una prassi da seguire. Per prima cosa, ci si deve rivolgere a un Pronto soccorso, dove verrà stilata una diagnosi e una prognosi (previsione della durata del disturbo). Alla fine della prognosi stabilita in Pronto soccorso ci si rivolge al proprio medico di base per controllare il decorso della convalescenza. Controlli e prolungamento della prognosi possono continuare, anche per settimane. Dopo ogni visita il medico rilascia un certificato (che sarà da presentare all'assicurazione della controparte): è a pagamento (75 euro, più 15

euro di Iva, conservate la fattura). Quando il paziente è guarito il medico stila il certificato di fine malattia. Con tutti i certificati ci si rivolge allora all'assicurazione per il rimborso, allegando gli scontrini di eventuali farmaci, le fatture delle visite mediche e delle spese sostenute per trattamenti. A questo punto la compagnia di assicurazione incarica un medico legale di effettuare una perizia per quantificare l'indennizzo. Sono risarcibili tutti i tipi di trattamento. Oltre ai danni fisici, il risarcimento può includere il danno morale e l'invalidità temporanea totale o parziale.

ASTUZIE QUOTIDIANE PER CONTRASTARE IL DOLORE

Un buon medico dovrebbe consigliare alcune regole di condotta al paziente che lamenta disturbi da colpo di frusta, soprattutto se cronici. Se non lo fa lui, domandategliele voi. Lo stile di vita è fondamentale per prevenire o alleviare questo disturbo con cui, soprattutto con il passare dell'età, ci si può dover abituare a convivere.

- Prima di smettere di usare il collare può essere d'aiuto fare esercizi isometrici, ovvero contrazioni e decontrazioni alternate dei muscoli senza muovere il collo, ma anche semplici movimenti di rotazione e flessione. Aumentare la mobilità del collo richiede un impegno di pochi minuti, ma deve essere un esercizio quotidiano perché sia davvero efficace. Alcuni semplici esercizi di rotazione e flessione del capo, fatti molto lentamente e in modo corretto (chiedete consiglio al dottore) aiutano a rilassare e ad allungare la muscolatura contratta. Nei momenti in cui il disturbo si riacutizza ed è presente dolore costante è bene sospendere gli esercizi, almeno fino a quando l'infiammazione non diminuisce.

- Per prevenire il mal di collo è importante anche curare la propria postura, soprattutto se si sta molto tempo seduti, si lavora spesso al computer o se per lavoro si fanno movimenti ripetitivi.

- Anche durante la notte si può dare una mano al proprio collo. Un buon materasso (non troppo duro né troppo morbido) e un cuscino non tanto alto o, se necessario, ortopedico possono favorire il rilassamento dei muscoli durante il sonno.

- Lo stress è uno dei principali nemici delle tensioni muscolari. Rallentare i ritmi di vita e concedersi il giusto riposo non potranno far altro che alleviare il dolore cervicale. Anche la pratica di esercizi di rilassamento o di attività sportiva è un ottimo antidolorifico.

- Il dolore cervicale di solito tende ad aumentare con il freddo e le correnti d'aria, ma anche con il clima molto umido. In estate è buona regola stare alla larga da spifferi e ambienti con aria condizionata, mentre in inverno può essere confortevole l'uso di una sciarpa, di lana o anche di seta.

► A seguito di questo movimento brusco i muscoli del collo si stirano eccessivamente e le articolazioni e i legamenti cervicali possono subire un trauma. Nei casi più gravi possono esserci frattura delle vertebre cervicali o lussazione delle articolazioni vertebrali, eventi più rari.

- Chi ha subito un colpo di frusta può avvertire quasi subito, ma molto spesso anche in un secondo tempo, una serie di sintomi fastidiosi, come dolore e tensione al collo, difficoltà o dolore nei movimenti di rotazione del capo, formicolii alle spalle e alle braccia, giramenti di testa e cefalea. Se compaiono questi sintomi è bene andare al Pronto soccorso per sottoporsi a una visita: questo è anche l'iter da seguire per ottenere un eventuale risarcimento dall'assicurazione.

- Secondo le assicurazioni, molti automobilisti si presenterebbero in ospedale anche se non hanno sintomi o comunque dopo alcuni giorni dall'incidente, solo per ottenere il rimborso dall'assicurazione. Va detto invece che in alcuni casi i ripensamenti degli infortunati sono giustificati: il colpo di frusta è un disturbo subdolo, che può cominciare a dare i primi segnali (dolore, rigidità) anche dopo 24-48 ore dall'incidente. In questo caso, si è ancora in tempo per presentarsi in ospedale.

- In Pronto soccorso il medico sottopone

la persona che ha subito l'incidente a una visita generale e neurologica e a una radiografia della colonna cervicale, anche se non è presente particolare dolore al collo. Si tratta di una precauzione per escludere la presenza di una lesione (come una frattura delle vertebre cervicali), che in quel momento non dà sintomi. Nella maggioranza dei casi la radiografia non evidenzia patologie gravi; di solito il colpo di frusta provoca solo uno stiramento dei muscoli e delle articolazioni del collo, non rilevabile a un esame radiologico. Se non ci sono problemi dopo l'esito della radiografia, il medico prescrive farmaci antidolorifici e, se necessario, anche contro le vertigini. Quindi il paziente può tornare a casa.

- Quasi sempre viene prescritto anche un collare morbido, che può dare beneficio in quanto immobilizza il collo e impedisce di fare movimenti dolorosi. Questo sostegno ai muscoli

DAL MEDICO.
Qualsiasi trattamento deve essere praticato da un professionista esperto, medico o fisioterapista.

del collo può aiutare nello svolgimento delle attività quotidiane, ma l'uso del collare non necessariamente abbrevia la durata dei disturbi. Ad oggi non esiste alcuna prova dell'efficacia terapeutica del collare. Al contrario secondo alcuni studi se il collo è lasciato libero di muoversi da subito, il dolore dovuto al trauma passa più facilmente.

- Il medico stabilirà anche una prognosi, ossia quanti giorni, come minimo, il paziente deve rimanere a riposo. In genere per i colpi di frusta più leggeri (così come per altri disturbi, come il mal di schiena) non viene suggerito, né è stato dimostrato, che sia utile restare a riposo per più di 4-5 giorni. Riprendere le proprie attività appena ci si sente in grado di farlo aiuta a ridurre il periodo di convalescenza. Il medico del Pronto soccorso consiglierà al paziente di rivolgersi al proprio medico curante, se insorgono nuovi sintomi o se al termine del periodo di prognosi i sintomi persistono.

Parlare al medico

Se alla fine della prognosi stabilita dal medico del Pronto soccorso sono presenti ancora disturbi, bisogna rivolgersi al proprio medico di base, che stabilirà se è necessario ricorrere a uno specialista, come un ortopedico o un fisiatra. Se i sintomi persistono, infatti, occorre stabilire se si tratta del normale decorso dell'incidente oppure se sono presenti altre patologie non diagnosticate in ospedale, per esempio delle microfratture delle vertebre cervicali. Per individuarle si possono



COLLARE INUTILE?

Perché il collare viene prescritto così spesso in caso di colpo di frusta, se mancano prove scientifiche che ne confermino la reale efficacia? Questo è un altro aspetto controverso legato al colpo di frusta.

In Italia in realtà i medici tendono a suggerire il collare per motivi legali: secondo la medicina legale, infatti, il collare potrebbe prevenire complicazioni, anche se finora nessuno studio lo ha mai dimostrato.

In altre parole, anche se la medicina legale si basa in questo caso su dati medici che non hanno un'evidenza scientifica, un ortopedico che non consiglia l'uso del collare dopo un colpo di frusta potrebbe essere successivamente accusato di comportamento negligente, quindi perseguito penalmente, anche se in realtà non ha agito in maniera scientificamente scorretta.

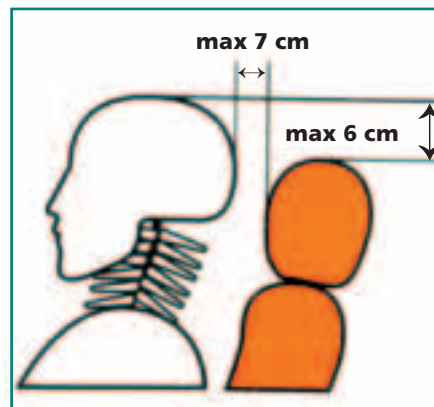
eseguire radiografie "dinamiche", cioè che riprendono il collo in diverse posizioni ed evidenziano così anche le più piccole lesioni. Il medico valuterà anche quali sono i muscoli tesi nella zona del collo e quali movimenti sono impediti o causano dolore; potrà eventualmente eseguire un esame neurologico per controllare se il paziente ha vertigini o alterazione dell'equilibrio o dei riflessi. Può anche decidere di fare un'analisi più dettagliata di legamenti e articolazioni, attraverso la risonanza magnetica. Dopo queste valutazioni, viene decisa la terapia da seguire.

Terapie disponibili

Secondo *Clinical Evidence* (l'autorevole manuale inglese che raccoglie le prove di efficacia terapeutica) nessun trattamento per il colpo di frusta è di provata efficacia. In altre parole, le cure possono anche funzionare, ma in letteratura non ci sono ancora studi sufficientemente mirati o di dimensioni tali da provare che nel colpo di frusta una terapia funzioni più o meno di altre. In medicina casi di questo genere non sono un'anomalia: la ricerca è finanziata quasi esclusivamente dall'industria farmaceutica e nessuna industria ha interesse a finanziare sperimentazioni su terapie che non abbiano l'obiettivo di lanciare un nuovo medicinale sul mercato. In base ai dati oggi disponibili, nessun medico può sapere con certezza qual è la cura più efficace per il colpo di frusta; sulla base della sua esperienza,

però, può suggerire le terapie più adatte al caso del paziente. Il medico è tenuto a spiegare al paziente in cosa consiste il trattamento, quanto è considerato efficace, quali sono gli effetti indesiderati, quanto costa e dove viene eseguita la terapia. Le terapie disponibili sono molte, la loro efficacia è molto variabile da paziente a paziente, così come la loro disponibilità sul territorio e i costi.

- **Farmaci.** Gli antidolorifici prescritti di solito sono: paracetamolo (nei casi più gravi associato alla codeina) e antinfiammatori non steroidei, i cosiddetti Fans, per esempio ibuprofene, nimesulide, diclofenac (per i nomi commerciali dei farmaci più economici, potete consultare la nostra banca dati sui farmaci, sul nostro sito o telefonando allo 02.69.61.555). Alcuni farmaci possono essere prescritti perché aiutano a decontrarre i muscoli del collo (è il caso del tiocolchicoside, di cui il più noto nome commerciale è il *Muscoril*, o di tranquillanti come il diazepam, principio attivo del *Valium*). In generale queste terapie devono avere una durata limitata (intorno alle due settimane al massimo).
- **Manipolazioni e massaggi.** I massaggi (basati su tecniche diverse) devono essere affidati a un fisioterapista esperto. Le sedute di osteopatia o di chiropratica puntano a restituire equilibrio a muscoli e scheletro: in entrambi i casi è necessario rivolgersi a un professionista serio ed esperto, laureato in medicina,



PREVENIRE. In caso di incidente d'auto, un appoggiatesta ben regolato impedisce la flessione all'indietro della testa, limitando il rischio di subire il colpo di frusta e le lesioni che ne conseguono.

per non correre il rischio di effetti indesiderati anche gravi. In una nostra inchiesta su oltre 2.200 pazienti (vedi *ST 41, dicembre 2002*), gli intervistati con dolore al collo hanno dichiarato di aver ottenuto solo miglioramenti lievi dopo la terapia osteopatica.

- **Trattamenti fisici.** Possono basarsi sulla stimolazione elettrica (come la tens o le correnti interferenziali), con ultrasuoni o con campi elettromagnetici.
- **Agopuntura.** Deve essere praticata da un medico specializzato e ha lo scopo di alleviare il dolore: si basa sul principio, derivante dalla medicina cinese, del riequilibrio della "circolazione energetica" in particolare nella zona traumatizzata. ■

Temporaneo o cronico: che fare?

La medicina ad oggi non ha dati sufficienti per potere stabilire qual è il trattamento ideale, basato su certezze scientifiche, per combattere le conseguenze del colpo di frusta: non sono stati eseguiti abbastanza studi in merito. Il medico potrà tuttavia consigliarvi la terapia più adatta al vostro caso, in base alla sua esperienza.

In tutti i casi dovrà spiegarvi in che cosa consiste il trattamento che vi propone, quanto è considerato efficace, quali effetti indesiderati ha, quanto costa. Anche consigli per un buono stile di vita vi potranno essere utili.

Nel 25 per cento dei pazienti il dolore da colpo di frusta può continuare dopo sei mesi dall'incidente oppure può scom-

parire per un lungo tempo e ricomparire anche dopo molti anni. In questi casi si parla di colpo di frusta cronico. La causa non è ancora stata individuata, anche se sembra sicuro che la cronicizzazione del dolore non è legata all'intensità dell'impatto al momento dell'incidente.

Per il dolore cronico si fa ricorso agli stessi trattamenti descritti per la fase acuta e restano validi gli stessi consigli. In più, come per qualsiasi dolore cronico, sarebbe bene cercare di capire se ci sono cause di altro tipo (per esempio tensioni psicologiche dovute a problemi personali o di lavoro, posture non corrette e via dicendo) e cercare insieme al medico l'approccio terapeutico migliore.