



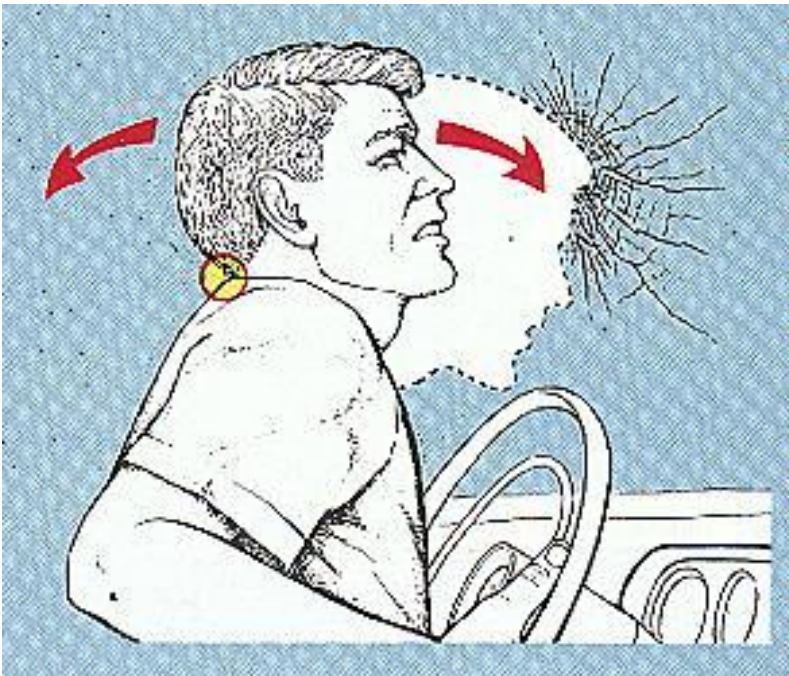
# IL COLPO DI FRUSTA COME COMPORTARSI CON UN COLPO DI FRUSTA IN BASE ALLE ULTIME RICERCHE MEDICHE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

## **Come comportarsi con un colpo di frusta in base alle ultime ricerche mediche**

Questo libricino vi dà i migliori e più aggiornati consigli su come comportarsi dopo un colpo di frusta, come guarire rapidamente ed evitare periodi lunghi di dolore e disabilità.

E' basato sulle ricerche più recenti ed anche se non avete mai avuto un colpo di frusta, forse può essere interessante leggerlo e tenerlo a portata di mano.



Il dolore al collo è molto comune, anche senza incidenti o traumi. Con l'aumento dell'uso dell'automobile, circa 1 persona su 200 riporta traumi cervicali minori o colpi di frusta ogni anno, ma fortunatamente i danni seri o permanenti sono rari.

C'è ancora molta confusione fra la gente che riceve notizie contrastanti sul modo migliore di trattarlo. Come reagite e cosa fate al momento del trauma è di solito più importante della sua natura e del trattamento che ricevete. Un incidente automobilistico certamente agita ed impaurisce. Anche un colpo di frusta minore può essere molto doloroso, ed è naturale pensare che qualcosa di terribile vi possa essere successo.

### **Fermatevi e guardate i fatti:**

- **I DANNI PERMANENTI SONO RARI.** Il risultato a distanza Š buono.
- **LA MAGGIOR PARTE DEI COLPI DI FRUSTA NON SONO GRAVI.** Solitamente non c'è danno alle ossa, dischi o nervi della colonna vertebrale. I danni gravi sono quasi sempre diagnosticati subito.
- **ALCUNE PERSONE SVILUPPANO IL DOLORE UNO O DUE GIORNI DOPO L'INCIDENTE.** Questo Š un buon segno. Significa che il danno al vostro collo non Š grave.
- **TUTTI SANNO CHE IL COLPO DI FRUSTA CAUSA DOLORE AL COLLO,** ma alcune persone hanno anche dolore lombare. Di nuovo, ci sono raramente danni seri al rachide lombo-sacrale.
- **NON È RARO AVERE CEFALEA DOPO UN COLPO DI FRUSTA** per la tensione muscolare al collo. Alcune persone avvertono altri sintomi come dolore al braccio od alla mascella, o vertigini. Tutti questi sintomi generalmente migliorano assieme al dolore al collo. I consigli in questo opuscolo parlano soprattutto del dolore al collo ma potreste trovarlo utile anche per questi altri sintomi.
- **IL DOLORE ACUTO SOLITAMENTE MIGLIORA NEL GIRO DI GIORNI** o poche settimane, almeno in maniera sufficiente per proseguire con la vita abituale.
- **TALVOLTA FITTE E DOLORI POSSONO PERSISTERE** o ricorrere per un lungo periodo di tempo dopo un colpo di frusta. Ma questo non vuole ancora dire che sia grave. Anche se il dolore continua non è detto che

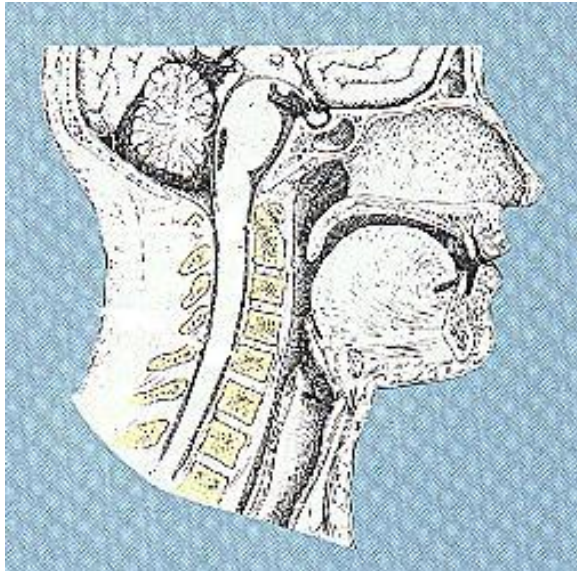
diventi insopportabile o disabilitante. Il dolore solitamente alla fine sparisce e sebbene possa essere certamente frustrante che nessuno possa predire esattamente quando! Ancora, molte persone possono riprendere l'attività molto velocemente, anche se hanno ancora dei sintomi.

- **COSA FATE NELLE FASI PRECOCI È MOLTO IMPORTANTE.** Il riposo per più di uno o due giorni generalmente non aiuta e può addirittura prolungare il dolore e la disabilità.
- **IL VOSTRO COLLO È STATO DISEGNATO PER IL MOVIMENTO,** tanto movimento. Prima farete muovere il vostro collo e riprenderete le vostre solite attività, prima vi sentirete meglio.

**LE PERSONE CHE RECUPERANO** meglio da un colpo di frusta sono quelle che rimangono attive, esercitano il proprio collo e proseguono la propria vita malgrado il dolore.

### **Anatomia del colpo di frusta.**

La vostra colonna vertebrale è una delle parti più forti del vostro corpo. E' fatta di solidi blocchi di osso uniti dai dischi per dar loro forza e flessibilità ed è rinforzata da robusti legamenti ed è circondata da grossi e potenti muscoli che la proteggono ed è sorprendentemente difficile causare un serio danno al vostro collo. Infatti la maggior parte degli incidenti stradali non sono abbastanza violenti da causare danni duraturi.



### **Malgrado ciò che potete aver sentito:**

- **ALCUNE PERSONE AVVERTONO DOLORI LANCINANTI O FORMICOLII** alle braccia ma raramente il colpo di frusta causa una fuoriuscita del disco o una compressione nervosa. Un'irritazione nervosa minore come questa generalmente migliora da sola. I traumi da colpo di frusta non necessitano quasi mai di terapia chirurgica.
- **LE RADIOGRAFIE E LA RMN POSSONO EVIDENZIARE SERI DANNI** spinali, ma generalmente non aiutano in un normale colpo di frusta. Possono addirittura essere fuorvianti perché la maggior parte di quello che evidenziano nel vostro collo non ha nulla a che fare con il colpo di frusta. I medici talvolta chiamano questi “cambiamenti degenerativi”, che è un termine tecnico piuttosto allarmante, ma non significa danno o artrite. Questi sono i normali cambiamenti che si hanno con l'età – come i capelli grigi.

Spesso il vostro medico o terapeuta non può mettere a fuoco la fonte del dolore. E' frustrante non sapere esattamente cosa non va ma d'altra parte questa è una buona notizia perché conferma che non avete alcun danno serio al collo. Dopo un colpo di frusta il vostro collo semplicemente non si muove e non lavora in maniera corretta. Potete immaginare che il trauma abbia bloccato il vostro collo, perciò quello che dovete fare è muoverlo.

### **Segni d'allarme.**

Se avete avuto un incidente violento ed il vostro collo è molto dolorante dovete andare dal vostro medico od al Pronto Soccorso, solo per essere sicuri che non ci siano danni seri.

Questo è particolarmente importante:

- Se avete perso conoscenza
- Se avete disturbi della vista
- Se ci sono gravi spasmi muscolari, o il vostro collo ha una postura scorretta
- Se avete formicolii o debolezza alle braccia o alle gambe
- Se esiste qualsiasi difficoltà di equilibrio o della marcia.

Non lasciate che questa lista vi impressioni troppo. Fortunatamente i danni seri alla colonna vertebrale sono rari e generalmente possono essere esclusi velocemente e con sicurezza.

## **Il nuovo approccio**

Il vecchio approccio per il colpo di frusta consisteva nel riposo e nell'immobilizzazione. Molte persone con dolore alla schiena od al collo rimanevano a letto o usavano il collare per mesi, aspettando che il dolore sparisse. Ma il riposo è il peggior trattamento possibile perché nel lungo periodo prolunga il dolore:



- diventate rigidi
- i vostri muscoli si indeboliscono
- perdete la forma fisica
- diventate depressi
- il dolore si avverte di più
- è sempre più difficile riprendere la propria attività

**Non meravigliatevi se questo approccio non funziona!**

**Il messaggio ora è chiaro:**

**INATTIVITA' PROLUNGATA E'**

**CONTROPRODUCENTE PER IL COLPO DI FRUSTA.**

Naturalmente potrete essere limitati in quello che potrete fare nei primi giorni se il dolore è severo ma solo per alcuni giorni e questo rappresenta una indesiderata conseguenza del trauma. La cosa più importante è di riprendere a muoversi ed essere nuovamente attivi il prima possibile.

**IL MOVIMENTO**

**È BUONO PER VOI E PER IL COLPO DI FRUSTA**

Tutto il vostro corpo deve mantenersi attivo per rimanere sano.

L'attività fisica regolare:

- vi dà ossa più forti
- mantiene tonici i muscoli
- vi mantiene agili
- vi mantiene in forma
- vi fa sentir bene
- rilascia sostanze chimiche naturali che riducono il dolore.



Anche quando siete doloranti, potete cominciare l'attività fisica ma senza esercitare troppo stress sul collo.

Ci sono molte forme di esercizio che possono aiutare nel colpo di frusta.

Alcuni esempi sono:

- semplici esercizi del collo
- ogni forma di esercizio aerobico
- yoga
- camminare
- la maggior parte delle attività quotidiane e molti hobby.

Il dolore può essere attenuato, per un breve periodo, dall'assunzione regolare di antidolorifici.

## **Numeri utili**

- Reparto: 040 – 399 4414, 040 – 399 4514

i numeri sono attivi 24 ore su 24

- Day Hospital: 040 – 399 4041

il Day Hospital è attivo dalle ore 9.00 alle ore 15.00









Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP  
ASUGI su testo fornito dalla Struttura Complessa Neurochirurgia

**Struttura Complessa di NEUROCHIRURGIA**

**Direttore: dott. Leonello TACCONI MD, FRCS Ed (SN)**

Tel: 040 – 399 4049; Fax: 040 – 399 4057

e mail: [neurochirurgia.direzione@asugi.sanita.fvg.it](mailto:neurochirurgia.direzione@asugi.sanita.fvg.it)

Revisione 01 – maggio 2022