

SCHEDA DI LAVORO FISIOTERAPICO

CERVICALGIA ASPECIFICA | PERCORSO ATTIVO PERSONALIZZATO

Paziente: _____ Data inizio: _____

Diagnosi: cervicalgia aspecifica
Frequenza: esercizi brevi quotidiani + 2-3 sedute settimanali di rinforzo.

01

Mobilità e controllo delicato

FASE INIZIALE

Obiettivo: muovere il collo con gradualità e ridurre la limitazione nelle attività quotidiane.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Rotazioni cervicali lente	2 x 8 per lato
Inclinazioni laterali dolci	2 x 8 per lato
Flessione / estensione nel ROM tollerato	2 x 8
Retrazione cervicale leggera	2 x 10
Mobilità toracica da seduti	2 x 10
Camminata o cyclette leggera	10-20 min

Movimenti lenti e confortevoli, senza forzare il fine corsa. Evitare il riposo prolungato e variare spesso posizione.

02

Resistenza di collo e scapole

FASE INTERMEDIA

Obiettivo: migliorare forza e resistenza muscolare cervicale e scapolo-toracica.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Flessori profondi cervicali supini	3 x 8 - 5-10 s
Isometrie cervicali leggere, 4 direzioni	3 x 5 - 5 s
Rematore con elastico	3 x 12
Retrazione scapolare / wall slide	3 x 10-12
Extrarotazione spalla con elastico	3 x 12
Estensione toracica su schienale	2 x 10

Aumentare gradualmente la durata delle tenute e la resistenza dell’elastico, mantenendo movimento e respirazione fluidi.

SCHEDA DI LAVORO FISIOTERAPICO

PROGRESSIONE GUIDATA DA FUNZIONE E SINTOMI

03

Funzione e autonomia

FASE AVANZATA

Obiettivo: sostenere i carichi delle attività abituali, del lavoro e dello sport.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Rematore progressivo	3 x 8-12
Sollevamenti leggeri sopra la testa	3 x 8-10
Farmer carry leggero	3 x 30-45 s
Controllo cervicale con movimento occhi	2 x 10
Attività aerobica a scelta	20-30 min
Gesto lavorativo / sportivo specifico	progressivo

Progredire secondo la tolleranza. Le pause e le variazioni di posizione sono utili; non serve mantenere una postura rigida.

Monitoraggio ogni 2 settimane

Annotare dolore 0-10, mobilità, sonno, cefalea e attività limitate. Se utile, registrare il Neck Disability Index (NDI) e il carico degli esercizi.

Una lieve oscillazione dei sintomi può essere accettabile; ridurre la dose se il peggioramento è marcato o persiste oltre 24-48 ore.

Quando rivalutare

Valutazione urgente in caso di trauma importante, debolezza progressiva, difficoltà a camminare o usare le mani, febbre con rigidità marcata, o cefalea improvvisa insolita con sintomi neurologici.

Dolore irradiato al braccio, formicolio persistente o peggioramento nonostante il percorso richiedono una nuova valutazione clinica.

INDICAZIONE PRATICA

Programma per cervicalgia aspecifica dopo valutazione clinica. Le fasi non hanno durata fissa: esercizi, ROM e carichi si adattano alla risposta individuale.

Data: _____ Fisioterapista: _____