

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE AL MUSCOLO TRAPEZIO

La correzione di una postura inadeguata (in particolar modo la postura con spalle intraruotate e spalle chiuse in avanti e quella con anteposizione eccessiva del capo) e il mantenimento di una postura adeguata sono fondamentali per alleviare il **dolore al muscolo trapezio**.

Inoltre, lo stretching in prima battuta potrebbe essere controproducente se il muscolo trapezio si trova in una condizione di debolezza muscolare.

Se si soffre di dolore al muscolo trapezio dovrebbe essere **evitato di dormire su un cuscino in schiuma** perché la sua viscosità potrebbe aggravare i sintomi.

Durante la **postura seduta** è invece raccomandabile regolare l'altezza dei braccioli per fornire un supporto adeguato al muscolo trapezio e diminuire lo stress antigravitario (**Figura 1**).



FIGURA 1

Durante attività in cui si è occupati intensamente in quello che si sta facendo, è possibile perdere il senso di scorrimento del tempo e mantenere una postura indesiderata. Questo può avvenire ad esempio quando si è impegnati di fronte al computer o inclinati in avanti per scrivere su una scrivania per un periodo prolungato. In questi casi **l'uso di un timer** che scandisca il tempo ad intervalli di 20 o 30 minuti può essere utile per

sciogliere le spalle e prendersi una pausa dall'attività senza perdere il filo del discorso. I muscoli infatti tollerano meglio le attività prolungate se vengono scandite da pause frequenti che ne permettono il rilassamento. Durante le pause, delle circonduzioni ripetute delle spalle possono essere utili per rilassare il muscolo trapezio.

Per i **lavoratori di ufficio**, una causa comune di stress del muscolo trapezio è una tastiera posta troppo in alto che costringe a mantenere le spalle in elevazione. In questo caso, l'abbassamento della tastiera, allevia lo stress e riduce il dolore al collo.

Se la tastiera è posizionata in modo appropriato ma si mantiene una postura davanti al computer protratta troppo in avanti tanto da staccare la schiena dallo schienale della sedia, il muscolo trapezio potrebbe essere ugualmente sovraccaricato. In questo caso inclinarsi indietro contro lo schienale così che esso possa supportare le scapole può apportare grande giovamento (**Figura 2**).



FIGURA 2

In molte sedie, un **piccolo cuscinetto per il supporto lombare** agevola una postura adeguata.

Se l'esigenza è quella di avere **lunghe conversazioni al telefono**, l'utilizzo di **cuffie o auricolari** allevia il collo e il braccio dallo sforzo dovuto a tenere il telefono.

Quando si conversa con qualcuno, è bene ruotare la sedia verso il viso dell'interlocutore o ruotare tutto il tronco e non solo la testa.

Durante la notte l'accorgimento migliore è quello di **evitare di dormire a pancia in giù**. Se l'abitudine è quella di dormire a pancia in giù, un cuscino posto sotto la spalla ed il torace sullo stesso lato verso cui il viso è ruotato aiuta nel ridurre la rotazione del collo.

Anche la **scelta del reggiseno** è importante per evitare dolore al collo. La pressione esercitata dalle spalline sottili e tese di un reggiseno deve essere alleviata indossando un **reggiseno con spalline più larghe** e anaelastiche in modo da distribuire la pressione sul muscolo. E' da **evitare di indossare un reggiseno senza spalline** in quanto, stringendo troppo sulla gabbia toracica, potrebbe causare dolori su altri muscoli. E' **consigliato indossare reggiseni con le spalline crociate** perchè questo allevia il dolore al muscolo trapezio e al collo.

Mantenere un'escursione articolare completa delle spalle, giova per la buona salute del muscolo trapezio e del collo. L'esercizio descritto di seguito (**Figura 3 A-B-C-D-E**) è adatto per mantenere una escursione articolare completa.

Posizionarsi sul pavimento a pancia in su. Per ridurre le tensioni a livello lombare, le ginocchia devono essere flesse in modo che la pianta del piede poggi sul pavimento. Posizionare i gomiti, gli avambracci e i palmi delle mani uniti davanti all'addome (**Figura 3-A**). Mantenere i gomiti il più possibile uniti mentre gli avambracci si portano sopra il viso (**Figura 3-B**). Allungare le braccia dietro le orecchie e lungo il pavimento (**Figura 3-C**). Mantenendo i polsi e i gomiti a contatto con il pavimento, riportare le braccia in basso verso i lati del corpo (**Figura 3-D-E**).



FIGURA 3A



FIGURA 3B

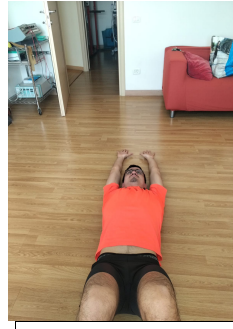


FIGURA 3C

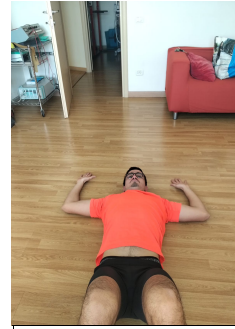


FIGURA 3D

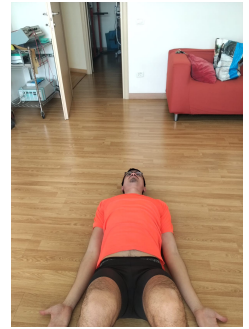


FIGURA 3E

Il muscolo trapezio risponde bene anche all'**autorilascio** effettuato con una pallina da tennis (**Figura 4 e 5**). Ogni manovra di rilascio ha più efficacia se preceduta dall'applicazione di una borsa di acqua calda per circa 20 minuti e seguita da un'escursione articolare completa delle spalle. Qualora venga utilizzato un panno umido o un impacco caldo per alleviare il dolore al collo, è bene applicare tale impacco anche sulla regione centrale del dorso e non soltanto dove è percepito il dolore



FIGURA 4



FIGURA 5

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

