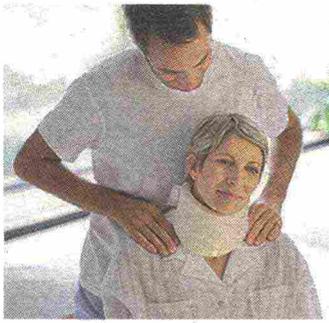


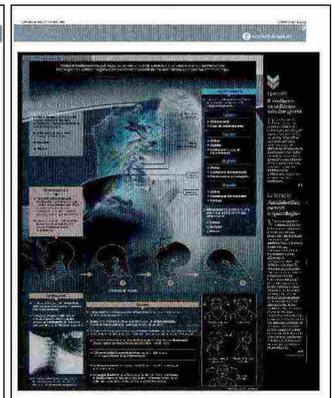
Mi spieghi dottore



Quali sono le possibili cause del «colpo di frusta» (e come gestirlo)

di Antonella Sparvoli

8



Il primo pensiero dopo un tamponamento in automobile va in genere al fatidico colpo di frusta. Si teme per le conseguenze del trauma e spesso, allo stesso tempo, ci si interroga su come comportarsi per l'eventuale risarcimento assicurativo.

E proprio questo secondo elemento, insieme a fattori psicologici e fisici, spiega perché la prognosi risulti così variabile da un individuo all'altro e perché a tre mesi dall'incidente solo il 50 per cento degli infortunati guarisca completamente.

Che cosa si intende per colpo di frusta?

«Il colpo di frusta è un meccanismo di danno che può avere una serie di ripercussioni su vertebre e dischi intervertebrali, muscolatura della colonna cervicale e talvolta anche sui nervi spinali — spiega Marco Minetto, professore associato in Medicina fisica e riabilitativa all'Università di Torino presso l'Ospedale Molinette —. Tipicamente si verifica in seguito a tamponamenti automobilistici, ma può avvenire anche durante la pratica di uno sport di contatto o per incidenti di altra natura. Diversamente da quanto molti pensano, il colpo di frusta non è semplicemente un brusco movimento del capo che prima si estende eccessivamente all'indietro e poi si flette in avanti. Il vero problema è ciò che accade nei primi cento millisecondi dall'impatto, in cui la colonna cervicale assume una forma anomala a "S" a causa di un'eccessiva estensione delle vertebre cervicali inferiori e una relativa flessione delle vertebre cervicali superiori».

Quali sono le conseguenze?

«Non esiste una patologia da colpo di frusta, esistono piuttosto i cosiddetti disordini muscoloscheletrici associati al colpo di frusta, che possono determinare diversi sinto-

Quali sono le sue conseguenze e quanto durano

Colpo di frusta



Marco Minetto
Professore associato in Medicina fisica e riabilitativa; Università di Torino presso l'Ospedale Molinette

mi. I principali sono dolore, rigidità e limitazione dei movimenti, a cui in alcuni casi si associano altri disturbi quali cefalea, vertigini e nausea. Il 50 per cento dei pazienti, con un trattamento adeguato (si veda il box), guarisce in maniera definitiva entro tre mesi. Il restante 50 per cento a un anno di distanza ha invece ancora un po' di fastidi: in 4 casi su 10 permane una disabilità lieve-moderata e nel restante 10 per cento una disabilità moderata-severa. Disabilità significa dolore cronico e limitazioni di movimento e quindi riduzione della performance. Talvolta possono permanere anche il mal di testa e la sensazione di malessere generale».

Quali fattori influenzano la guarigione?

«Gli studi sul tema hanno evidenziato che esistono diversi fattori prognostici, a partire dall'intensità del dolore: faticano di più a guarire coloro che in fase acuta hanno un dolore molto importante e limitazioni di movi-

Diverse le cause, oltre al classico tamponamento in auto, Può avere una serie di ripercussioni su vertebre e dischi intervertebrali, muscolatura e talvolta anche sui nervi spinali

mento rilevanti. Quindi come sta il paziente nella prima settimana dopo il trauma, condiziona la prognosi nelle settimane successive e il recupero a lungo termine.

«Tra gli altri elementi che influenzano le probabilità di guarire rientrano inoltre l'età (avere più di 35 anni sembra un fattore sfavorevole) e l'aspettativa di recupero: un paziente che si pone bene rispetto alle capacità che avrà di riprendersi avrà maggiori possibilità di guarire.

«Lo stesso vale per l'aspettativa di ritorno al lavoro: chi è motivato, recupererà di più. Anche l'aspetto psicologico è importante. Quanto maggiore è la sensazione di angoscia legata all'incidente, tanto peggiore sarà la prognosi.

«Infine hanno un impatto importante sulla prognosi la durata del dolore e l'eventuale presenza di alterazioni neuromuscolari».

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'esperto risponde alle domande dei lettori sulle terapie riabilitative all'indirizzo **forumcorriere.corriere.it/riabilitazione**

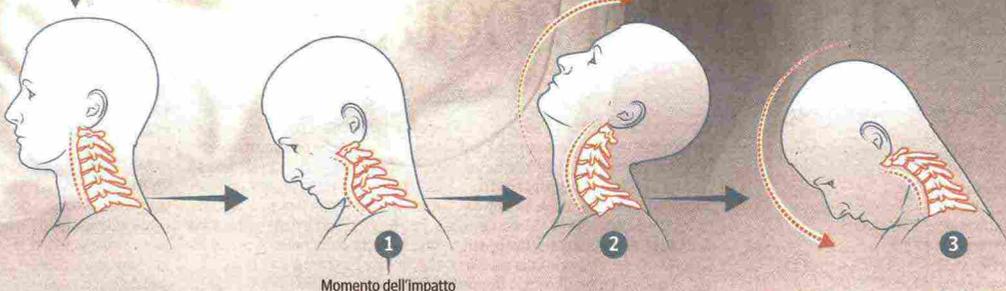
Il colpo di frusta non è una patologia, ma un meccanismo di lesione da cui derivano una serie di problematiche. Esso in genere si verifica in seguito a tamponamenti automobilistici che determinano un brusco movimento del capo

Il colpo di frusta si produce quando il collo supera i limiti fisiologici di movimento. Questo può determinare disturbi di varia natura

- **Articolari** (colonna cervicale e dischi intervertebrali)
- **Muscolari**
- **Nervosi**

Il meccanismo

- Nei primi 100 millisecondi dall'impatto, la colonna cervicale subisce una **deformazione a S (1)**: in pratica il tratto inferiore del rachide cervicale si estende, mentre il tratto superiore si flette
- Successivamente il collo si flette bruscamente all'indietro (2) per poi flettersi di nuovo in avanti (3)



La diagnosi

- La diagnosi si basa sulla **valutazione della dinamica del trauma e i sintomi riferiti dal paziente**
- A seconda del grado della lesione si valuta l'opportunità di eseguire o meno una **radiografia** della colonna (per escludere eventuali fratture vertebrali)



- In casi selezionati, se si sospettano lesioni nervose, si può considerare il ricorso alla **risonanza magnetica**

Le cure

- L'**educazione** e la **rassicurazione del paziente** sono il punto di partenza per favorire la guarigione
- Spesso in prima battuta viene proposto l'uso di un **collare cervicale**. Questo dovrebbe essere utilizzato per non più di due giorni
- Per favorire il recupero è fondamentale **curare il dolore** con farmaci antinfiammatori non steroidei e antidolorifici. In alcuni casi si possono associare anche miorilassanti
- Altrettanto importante per favorire la guarigione completa, è la **fisioterapia** che va iniziata passata la fase acuta del dolore. I cardini sono:
 - Gli **esercizi attivi e passivi del capo**, eseguiti inizialmente con la **supervisione di un fisioterapista**
 - La **terapia manuale** (manipolazioni vertebrali osteopatiche, massaggio decontratturante)
 - Le **terapie fisiche**: le più efficaci sono quelle che sfruttano il **freddo** e il **caldo**. Freddo in fase acuta per ridurre l'infiammazione e il caldo nella fase subacuta o cronica per l'azione decontratturante

I segni e sintomi

- I sintomi si sviluppano entro 24 ore dal trauma e vengono distinti in **4 gradi di gravità**

I grado

- **Dolore al collo**
- Possibile **indolenzimento**

II grado

- **Dolore**
- **Rigidità**
- **Limitazione funzionale dei movimenti**

III grado

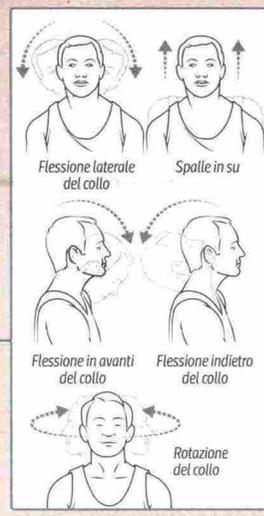
- **Dolore**
- **Limitazione dei movimenti**
- **Problematiche neurologiche**

IV grado

- **Dolore**
- **Limitazione dei movimenti**
- **Fratture**

● **Altri sintomi** che possono talvolta accompagnare il colpo di frusta comprendono

- **Cefalea**
- **Vertigini**
- **Nausea**



I presidi
Il «collare» va utilizzato solo due giorni

Dopo il colpo di frusta è pratica comune ricorrere al collare cervicale che però non va usato per più di 24-48 ore. I muscoli se non utilizzati vanno infatti incontro ad alterazioni: si riducono le dimensioni delle cellule muscolari e aumenta la quota di tessuto adiposo all'interno del muscolo, fattori entrambi che limitano poi la performance muscolare e il recupero dei movimenti.

A.S.

Le terapie
Antidolorifici, esercizi e «psicologia»

Visto che intensità e durata del dolore influenzano la prognosi, è molto importante intervenire sin dall'inizio con una terapia antidolorifica. Allo stesso tempo occorre rassicurare ed educare il paziente su come affrontare le conseguenze del colpo di frusta. «Se non c'è stata una frattura o una discopatia, non bisogna temere perché un trattamento adeguato permette di guarire in poche settimane senza strascichi. Accanto agli antidolorifici, è utile avviare un programma di fisioterapia appena passata la fase acuta di dolore. Esercizi attivi e passivi del capo, manipolazioni vertebrali, massaggi e terapie fisiche che sfruttano il freddo (a scopo antinfiammatorio in fase acuta) o il calore (azione decontratturante dopo la fase acuta) sono i cardini del trattamento fisioterapico», segnala Marco Minetto.

A.S.

SALUTE / MUSCOLI-OSSA

Attiva le notifiche

SPORTELLLO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO



Sul Corriere Salute: quali sono le conseguenze del colpo di frusta

di Antonella Sparvoli

Può avere una serie di ripercussioni su vertebre, dischi intervertebrali e muscolatura e talvolta sui nervi spinali. Se ne parla sul Corriere Salute in edicola giovedì 7 aprile



Durante gli ultimi due anni il maggior tempo passato in ambienti chiusi e «luffetto in salotto» hanno spesso peggiorato l'atmosfera domestica. I consigli per rimediare e prevenire sintomi come naso chiuso, prurito, secchezza oculare, che sono in aumento rispetto al periodo pre-pandemia



Mi spieghi dottore



Quali sono le possibili cause del «colpo di frusta» (e come gestirlo)
di Antonella Sparvoli

Medicina

Nelle giovani donne il rischio di ictus è più alto che nei coetanei



Disturbi dell'alimentazione, come riconoscerli e come curarli: ecco cosa fare e cosa evitare

EDITORIALI COMMENTI

**Non ci sono vere alternative al comunicare l'incertezza**

di Luigi Ripamonti

**Un «fiocchetto lilla» per 365 giorni all'anno**

di Stefano Erzegovesi

**La psoriasi è una malattia cronica, ma ancora solo «in teoria»**

di Ketty Peris

**Rafforzare la fiducia nella scienza**

di Lisa Licitra

Pubblichiamo in anteprima parte di un articolo del nuovo «Corriere Salute». Potete leggere il testo integrale sul numero in edicola gratis giovedì 7 aprile insieme al «Corriere della Sera» oppure in Pdf sulla Digital Edition del «Corriere della Sera».

Il primo pensiero dopo un tamponamento in automobile va in genere al faticoso **colpo di frusta**. Si teme per le conseguenze del **trauma** e spesso, allo stesso tempo, ci si interroga su come comportarsi per l'eventuale risarcimento assicurativo. E proprio questo secondo elemento, insieme a fattori psicologici e fisici, spiega perché la prognosi risulti così variabile da un individuo all'altro e perché **a tre mesi dall'incidente solo il 50 per cento degli infortunati guarisca completamente.**

I FORUM DI SALUTE