

Vertijul de origine cervicala

Dr. Andreea Romila, medic specialist recuperare medicala

Vertijul de origine cervicala reprezinta o falsa senzatie de miscare a corpului in raport cu mediul inconjurator sau invers, al spatiului inconjurator in raport cu corpul, si se datoreaza unei disfunctii musculoscheletale de la nivelul coloanei cervicale. Poate fi o consecinta a unui traumatism local direct, a fibromialgiei sau a patologiei degenerative (spondiloza cervicala).

Care este simptomatologia? Pe langa falsa senzatie de miscare/ invartire/ plutire/ inclinare/ alunecare, unii pacienti acuza greata, sensibilitate vizuala accentuata, acufene sau hipoacuzie tranzitorie, senzatie de presiune in crestetul capului, angoasa, cefalee, durere la nivelul coloanei cervicale, insomnie. Aceste simptome sunt adesea declansate de o miscare a capului si gatului sau de efortul de a mentine o pozitie incomoda a capului si gatului.

Pe langa examenul clinic al aparatului musculoscheletal, sunt necesare si o examinare neurologica, un consult ORL si un consult oftalmologic. Daca acestea din urma sunt normale, se exclud alte diagnostice cu potential mai grav, cum ar fi boala Meniere, vertijul paroxistic benign pozitional, accidentul vascular cerebral sau accidentul ischemic tranzitor. La examinarea coloanei cervicale, constatam limitarea miscarilor coloanei cervicale si prezenta punctelor trigger dureroase la nivelul musculaturii cervicale.

Diagnosticul este clinic, dar se pot efectua investigatii imagistice pentru a exclude alte patologii (radiografie coloana cervicala, RMN de coloana cervicala, RMN cerebral)

Ce putem sa facem?

- Tratament medicamentos prescris de medic, cu AINS, decontracturante, antialgice, sedative, si altele, in functie de severitatea simptomelor si de патологиile asociate
- Scopul programului de recuperare este sa reducem severitatea contracturii musculare, sa restabilim mobilitatea coloanei cervicale, sa corectam postura acolo unde este necesar
- Electroterapia cu curenti de joasa/medie/inalta frecventa si laserterapia sunt de mare ajutor in ameliorarea simptomatologiei
- Masajul terapeutic este de asemenea binevenit
- Termoterapia locala are un efect adjuvant foarte bun, daca nu exista contraindicatii (tumori maligne, boli cardiovasculare decompensate si altele)
- Observati-va postura pe care o mentineti in majoritatea timpului la lucru sau in timpul activitatilor obisnuite zilnice si straduiti-va sa o corectati constient daca aceasta este incorecta si solicitanta pentru coloana cervicala si dorsala

- Programul de kinezoterapie este axat pe restabilirea unui echilibru muscular optim între musculatura flexoare și extensoare a coloanei cervicale, refacerea mobilității coloanei cervicale pe toate axele de mișcare și tonifierea musculaturii paravertebrale dorsale
- Se pot face infiltrații cu anestezic în punctele trigger din musculatura
- Acupunctura poate fi folosită ca o metodă alternativă eficientă
- Tratatamentul chirurgical este indicat doar în cazul unei discopatii cervicale sau a unei stenoză de canal cervical, în anumite condiții stabilite de medic
- Dacă lucrați la birou, următoarele sugestii pot fi de ajutor:
 - folosiți căști atunci când vorbiți la telefon
 - folosiți o tastatură înclinată, ridicată spre dvs, pentru a evita menținerea poziției de flexie anterioară prelungită a coloanei cervicale (capul înclinat în față)
 - când citiți, puneți cartea/documentul pe un suport care să fie la înălțimea privirii