

## TORCICOLLO ACUTO (“lao zhen”)

In presenza di terreno predisposto (traumi pregressi, alterazioni artrosiche, tensioni muscolari croniche), il torcicollo può essere provocato da una prolungata posizione scorretta davanti alla televisione o al terminale del computer, posture sbagliate, alterazioni posturali legate a scoliosi da bacino asimmetrico e/o differenze di lunghezza degli arti inferiori, malocclusione dentaria.

Dopo avere rilevato l'anamnesi, si procede all'esame della colonna cervicale, eseguendo i movimenti attivi e passivi della nuca, la palpazione delle strutture muscolari ed articolari del collo. Tutto ciò per individuare i Canali e i punti di maggiore dolenzia spontanea e alla palpazione.

**Eziopatogenesi.** In MTC il torcicollo si verifica per un'errata posizione durante il sonno o perché il guanciale è troppo alto, o perché quando si è distesi non si riesce a coprire la parte del collo favorendo la penetrazione di Vento Freddo, oppure per esposizione diretta alle Xieqi Vento e/o Freddo.

In MTC le posizioni errate a letto provocano una Stasi di Qi e Xue nei Jingluo. Il Vento Freddo può penetrare nei Jingluo e portare a stasi di Qi e Xue.

Il dolore può irradiarsi al dorso, si avrà limitazione funzionale articolare, la sensazione del dolore è come uno “stiramento”, alla palpazione si notano zone di contrattura dei muscoli cervico-dorsali, specialmente lo sternocleidomastoideo e il trapezio.

**Principi di terapia:** attivare la circolazione del Sangue, far circolare il Qi, disperdere il vento e scacciare il freddo, sbloccare i Canali e i Collaterali.

### Trattamento Tuina:

- **Yizhichan Fa.** Utilizzare inizialmente il punto Extra JingXiangQiang (“Nuca Dorso Distorsione”). Il punto si trova a circa 0,5 cun dietro BaXie. Mentre si stimola JingXiangQiang il paziente deve ruotare il collo. Continuare con BL-10 tianzhu (“colonna celeste”) in dispersione, il punto HuatuoJiaji-C7 e GB-21 jianjing (“pozzo della spalla”) in dispersione; aggiungere SI-15 jianzhongshu (“shu della parte centrale della spalla”), e TE-5 waiguan in dispersione. Concludere con Dian Fa su

SI-3 houxi, GB-39 xuanzhong e SI-11 tianzong facendo ruotare il collo al paziente.

- **Yao Fa.** Si sostiene una mano il mento del paziente e con l'altra la zona nucale, facendo ruotare delicatamente e lentamente il collo. Quando il movimento si è sciolto si tiene in stretching il collo nella posizione più dolorosa con un grado di stiramento sopportabile.
- **Gun Fa.** Su collo, dorso e spalle.
- **Na Fa.** Su collo, zona paravertebrale e spalle.
- **Bo Fa.** Sui muscoli contratti.
- **Anrou Fa.** Sui punti più sensibili tra quelli trattati con Yizhichan Fa.

*NB. In caso di dolore e contrattura molto intensa, meglio iniziare con manovre di "apertura" ad azione decontratturante locali come **Mofa**, seguita da **Gunfa** e **Tuifa** molto leggeri. Procedere quindi come sopra.*

#### **Tecniche collaterali:**

- **Moxa** sulla zona dolente.
- **Coppette** sui muscoli contratti.
- **Auricoloterapia** sui Punti Auricolari Vertebre cervicali, Occipite, Shenmen.

**Auto-trattamento di Qigong medico** da suggerire al paziente come consolidamento dei risultati e prevenzione delle recidive:

- **"Muovere il Pilastro Celeste"**. Si utilizzano le due mani intrecciando le dita e ponendole dietro la nuca. Si effettua una contro-resistenza della testa contro le mani che spingono un po' in avanti. Ripetere 8 volte 9. Utile per tutti i problemi di origine cervicale.
- **Strofinare** vigorosamente la nuca fino a sentire calore locale, tenendo le mani nella stessa posizione della tecnica precedente. Scalda la zona cervicale e ne attiva la circolazione di Qi e Xue.
- **La cicogna.** In piedi e rilassati, espirando lentamente portare la testa lateralmente a sinistra, inspirando riportare la testa al centro. Ripetere dall'altro lato. Durante il movimento bisogna immaginare di essere una cicogna e di fare ruotare completamente la testa così da potere guardare dietro il collo. Questo esercizio va molto bene per tutti i problemi cervicali e in genere per tutte le malattie croniche perché mette in movimento e attiva lo yang della cerniera cervicale.



**Vito Marino , Lidia Crespi , Adriana Di Gangi**