

RIGENERA CERVICALE

**MANUALE INTRODUTTIVO PER INIZIARE A VINCERE
I DOLORI E I DISTURBI CERVICALI.**



**FISIOSOCIAL
CENTRO FISIOTERAPICO**

Cos'è il Metodo Fisiosocial?



Fisiosocial è un centro di fisioterapia fondato da due fisioterapisti professionisti, Dott. Klaus Qemal e Dott. Francesco Lanzini, **con sedi a Milano e Brescia.**

Ci occupiamo ogni giorno di pazienti con dolori cervicali, sbandamenti/vertigini, cefalea muscolotensiva, il classico torcicollo acuto oppure cervicali “bloccate” da anni o situazioni già trattate, ma senza risultati.

Il nostro metodo nasce da esperienza clinica diretta, aggiornamento scientifico costante e un obiettivo chiaro: portare le persone a fare di nuovo ciò che pensavano di aver perso. Seguiamo ogni giorno decine di persone nei nostri studi e online.

E siamo seguiti da **oltre 200.000 persone sui social:**

- YouTube: youtube.com/fisiosocial
- Instagram: [@fisiosocial_fisioterapia](https://www.instagram.com/fisiosocial_fisioterapia)
- TikTok: [@fisiosocial](https://www.tiktok.com/@fisiosocial)
- Facebook: Fisiosocial



I nostri centri

Fisiosocial Milano

Via Volvinio 33 – Tel. 351 967 0510

Fisiosocial Brescia

Via Cremona 180 – Tel. 351 331 8535

INDICE DEL MANUALE



Questo manuale nasce per aiutarti a comprendere meglio il tuo problema cervicale.

Molte persone arrivano alla valutazione confuse, spaventate o convinte di avere una “cervicale fragile” a causa di una diagnosi letta su un referto.

L’obiettivo di queste pagine non è sostituire una valutazione fisioterapica, ma chiarire alcuni concetti fondamentali che spesso vengono fraintesi e che possono influenzare in modo decisivo il decorso del dolore.

Capire cosa sta succedendo è il primo passo per smettere di subire il problema.

- 1. Diagnosi ≠ dolore*
- 2. Perché le terapie passive falliscono*
- 3. Quando iniziare gli esercizi*
- 4. Casi reali: da dolore a ritorno al movimento*

 I nostri centri

Fisiosocial Milano

Via Volvinio 33 – Tel. 351 967 0510

Fisiosocial Brescia

Via Cremona 180 – Tel. 351 331 8535

DIAGNOSI ≠ DOLORE

Quando si parla di dolori e disturbi cervicali, il pensiero va subito alla diagnosi: ernia, protrusione, bulging, degenerazione del disco.

Ma la diagnosi o la risonanza, da sola, non spiega sempre il dolore, gli sbandamenti, la rigidità o le tensioni muscolari.

Esistono persone **con protrusioni o ernie evidenti che non avvertono alcun sintomo** e persone con dolore intenso senza alterazioni significative agli esami.

Questo significa una cosa molto importante: l'ernia o la modifica anatomica in questione non è automaticamente la causa del dolore.

Il punto centrale non è solo cosa si vede su una risonanza, ma cosa la tua cervicale non riesce più a fare.

Nel nostro metodo valutiamo sempre tre aspetti fondamentali:

Mobilità: la colonna si muove in modo fluido e sicuro?

Controllo: riesci a gestire i movimenti senza irrigidirti o proteggerti?

Capacità di carico: i tessuti tollerano le attività quotidiane?

Questi elementi contano spesso più di una diagnosi scritta su un referto.

PERCHÉ LE TERAPIE PASSIVE FALLISCONO

*Parliamo di massaggi, manipolazioni, laser, tecar, elettroterapia, ultrasuoni... Tutti strumenti che possono aiutare a **ridurre momentaneamente il dolore**, ma che non agiscono sulla funzione da recuperare.*

Chi ha disturbi cervicali, spesso inizia un percorso terapeutico con l'obiettivo di ridurre subito il fastidio. È comprensibile. Ma se l'unico strumento utilizzato è la terapia passiva, c'è un grande rischio: il dolore si attenua per qualche giorno o settimana, ma poi ritorna. Perché?

Perché non è cambiato nulla nella capacità della tua cervicale di gestire i carichi e i movimenti di tutti i giorni.

Immagina di spegnere l'allarme antifurto senza togliere l'intruso dalla casa. È più o meno quello che si fa quando si "spegne" il dolore senza modificare l'origine del problema.

La chiave è nella funzione.

Il dolore è spesso una conseguenza: una spia accesa.

Può derivare da una rigidità, da un'instabilità, da un deficit di forza. Se non si agisce su queste funzioni, l'articolazione continuerà a lavorare male... e il dolore potrebbe tornare.

Ecco perché il cuore del metodo Fisiosocial è un approccio attivo:

esercizi personalizzati, progressivi, incentrati sul recupero della funzione, sulla riattivazione neuromuscolare.

Non stiamo dicendo che le terapie passive siano sempre da evitare. **In alcuni casi possono essere un supporto temporaneo**, posso eseguire alcune manovre passive ad un paziente per permettere una migliore esecuzione degli esercizi.

Il problema è quando l'intero percorso ruota attorno a un lettino e a qualcuno che "fa qualcosa sulla cervicale", senza che il paziente partecipi attivamente.

In questi casi, i miglioramenti sono fragili, temporanei, e spesso illusori.

Un cambiamento di mentalità!

Passare da un approccio passivo a uno attivo significa **diventare parte del proprio recupero**. Significa imparare a gestire il carico, a leggere i segnali del proprio corpo, a potenziare muscoli e strutture che proteggono la cervicale.

Non è solo una questione di esercizi, ma di metodo, costanza e strategia.

QUANDO INIZIARE GLI ESERCIZI

Molte persone credono che prima bisogna aspettare che passi la fase acuta, poi eventualmente si potrà iniziare a fare esercizi.

In realtà, questa è una convinzione molto diffusa, ma non sempre corretta.

A meno che non ci siano situazioni molto gravi come fratture, infezioni o lesioni acute importanti non esiste una regola universale che imponga di aspettare “che passi tutto” prima di muoversi.

Il riposo prolungato può peggiorare le cose

Se stai fermo troppo a lungo, succede che:

- ***i muscoli cervicali perdono forza,***
- ***si perde la capacità di sopportare carichi,***
- ***la rigidità aumenta,***
- ***il dolore può tornare peggio di prima appena riprendi a muoverti.***

Il carico è sia veleno che antidoto!

*È uno dei concetti centrali del nostro metodo:
“Il carico è sia veleno, che antidoto.”*

Se esageri, il dolore peggiora.

*Ma se non carichi mai, non potrà mai riadattarsi e migliorare. La chiave è trovare quello che chiamiamo lo “sweet spot”: **il punto giusto in cui il carico è sufficiente per stimolare un miglioramento, ma non troppo da infiammare o peggiorare il dolore.***

DA DOLORE CRONICO A RITORNO AL MOVIMENTO

*Dopo aver esplorato i concetti cardine in questa lezione vogliamo mostrarti alcuni casi reali di pazienti che abbiamo seguito **con il metodo Fisiosocial**.*

*Ognuno di loro presentava problematiche differenti, ma in comune avevano un passato di **frustrazioni, tentativi falliti e dolore ricorrente**.*

*Questi casi non sono esempi perfetti o ideali: sono persone vere, con problemi complessi, spesso presenti da mesi o anni, che hanno ottenuto risultati **NON grazie a trattamenti magici, ma a un percorso personalizzato** basato su esercizi mirati, progressivi e adattati alla loro condizione.*

DA DOLORE AL RITORNO AL MOVIMENTO CASI DI SUCCESSO!



Marcella. G

Local Guide • 25 recensioni • 2 foto



★★★★★ 34 settimane fa

Mi sono rivolta a loro per un problema di dolore cervicale che mi affligge da tantissimo tempo e sta diventando quasi cronico. Mi sono trovata molto bene con il Dott. Qemal, persona molto empatica e preparata. Per ora ho eseguito 5 sedute accompagnate da esercizi da fare a casa. Continuerò sicuramente con un altro pacchetto. Rapporto qualità/prezzo eccellente.



Mariarosa Bianchi

2 recensioni • 0 foto



★★★★★ 21 lug 2024

Mi sto trovando molto bene con il dott. Francesco Lanzini di Fisiosocial per i miei problemi di cervicale e contrattura al trapezio. I suoi trattamenti, i suoi insegnamenti precisi e pazienti e i video personalizzati mi sono stati molto utili per l'esecuzione degli esercizi. Lo ringrazio infinitamente per aver migliorato la mia postura, i dolori e il benessere generale come altri non erano riusciti a fare. Lo consiglio a tutti.



Filippo Rolfi

1 recensione • 0 foto



★★★★★ 9 settimane fa

Un video instagram che mostrava i sintomi riguardanti la cervicale e gli sbandamenti mi ha convinto a candidarmi per la consulenza gratuita e valutare la mia situazione. Da subito Francesco si è dimostrato professionale e disponibile. Ad oggi seguendo il percorso concordato i miei sintomi sono molto migliorati. Consiglio vivamente!💪

DA DOLORE AL RITORNO AL MOVIMENTO CASI DI SUCCESSO!



Nicole andreocchi

1 recensione • 0 foto



★★★★★ 39 settimane fa

Ho chiesto il loro aiuto per dolore alla cervicale e ad oggi posso dire di stare molto meglio. Sono stata seguita attentamente con esercizi mirati per il mio problema da fare anche a casa che hanno risolto il mio problema. Consiglio vivamente.



Pietro Fostini

3 recensioni • 1 foto



★★★★★ 15 nov 2024

Molto cordiali e gentili, disponibili e preparati, ho subito migliorato i miei problemi di cervicale e ho avuto consigli molto utili su come alleviare il dolore alla schiena rinforzando la muscolatura. Se avete dubbi su dove andare a fare fisioterapia per i vostri problemi, loro hanno una marcia in più.



Anastasia Raspa

1 recensione • 0 foto



★★★★★ 21 settimane fa

Sono arrivata nel centro Fisiosocial a Marzo 2025 con una forte cervicaglia, dolori muscolari diffusi e perdita di tono muscolare dovuti ad un'ernia cervicale che mi aveva bloccata a letto a luglio 2024 e limitata ormai in tutte le attività quotidiane. Ero sfiduciata, dopo diversi percorsi di fisioterapia non ero riuscita a riprendermi, perennemente stanca, dolorante e sotto antidolorifici da mesi. Tutto era diventato difficile, banalmente dal recarmi a lavoro al fare una semplice spesa al supermercato al riposare bene la notte. Il Dott. Bernago mi ha ascoltata e capita, soprattutto ha compreso il mio costante stato di allarme, la paura di farmi male nuovamente o di rimanere bloccata con il collo che mi accompagnavano ormai da mesi. Con il suo supporto abbiamo iniziato un lento e graduale processo di rinforzo muscolare della parte alta. Ho imparato ad ascoltarmi e a interpretare i segnali del mio corpo. Dopo cinque mesi di percorso ho imparato a fidarmi del mio corpo e ho compreso quanto ci fosse un'altra strada possibile e percorribile oltre all'intervento. Finalmente oggi riesco a svolgere le attività quotidiane con più sicurezza e i dolori sono notevolmente migliorati.

CONCLUSIONI

Anche chi ha dolore da anni può migliorare con il giusto approccio.

Nessuno ha risolto con manipolazioni o trattamenti passivi.

I risultati sono arrivati con costanza, progressione e ascolto del corpo.

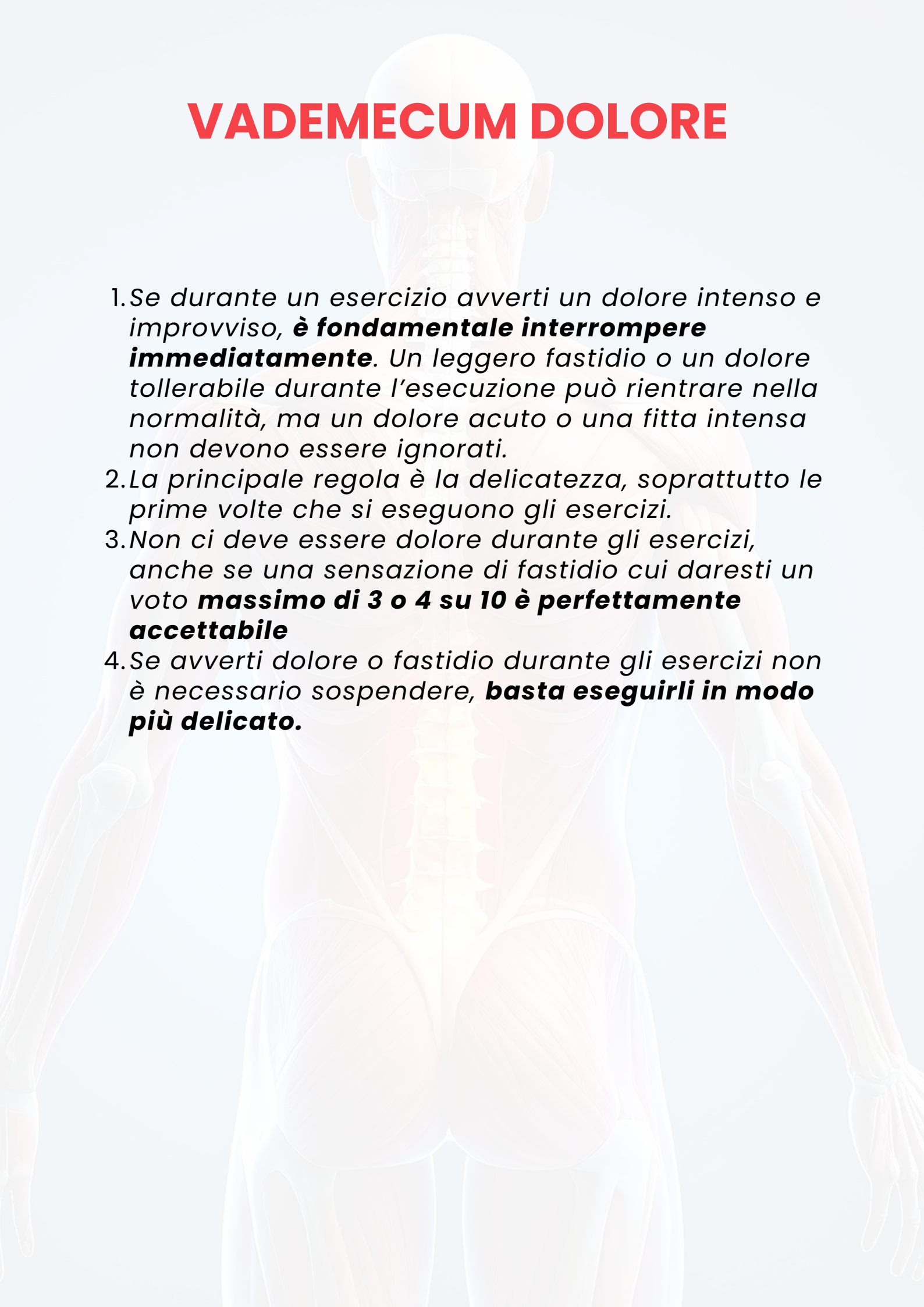
Non si tratta di "allenarsi" ma di ri-educare il movimento.

- *Il dolore non va ignorato*
- *Ma nemmeno subito*
- *La diagnosi non è una condanna*
- *Il movimento, se guidato, è parte della soluzione*
- *Anche situazioni presenti da tempo possono migliorare con l'approccio corretto.*

In foto Francesco e Klaus all'raggiungimento dei 100.000 iscritti su youtube



VADEMECUM DOLORE



1. Se durante un esercizio avverti un dolore intenso e improvviso, **è fondamentale interrompere immediatamente**. Un leggero fastidio o un dolore tollerabile durante l'esecuzione può rientrare nella normalità, ma un dolore acuto o una fitta intensa non devono essere ignorati.
2. La principale regola è la delicatezza, soprattutto le prime volte che si eseguono gli esercizi.
3. Non ci deve essere dolore durante gli esercizi, anche se una sensazione di fastidio cui daresti un voto **massimo di 3 o 4 su 10 è perfettamente accettabile**.
4. Se avverti dolore o fastidio durante gli esercizi non è necessario sospendere, **basta eseguirli in modo più delicato**.

ROUTINE ESERCIZI 1

SEGUI LA ROUTINE PASSO A PASSO E RISPETTA LE INDICAZIONI DEL VADEMECUM DOLORE.



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



ROUTINE ESERCIZI 2

SEGUI LA ROUTINE PASSO A PASSO E RISPETTA LE INDICAZIONI DEL VADEMECUM DOLORE.



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



CONCLUSIONE – IL PRIMO PASSO PER TORNARE A STARE BENE

Hai appena letto il manuale introduttivo “RIGENERA CERVICALE”, pensato per aiutarti a comprendere meglio il tuo problema e iniziare subito a fare qualcosa di concreto per stare meglio.

In questo manuale hai trovato:

Le basi del metodo Fisiosocial per affrontare i disturbi cervicali, le differenze tra approcci passivi e attivi, quando e come iniziare gli esercizi, esempi reali di persone che, grazie a un programma personalizzato, hanno ridotto il dolore e ripreso a muoversi.

Ma soprattutto vogliamo che tu sappia una cosa importante: Non è necessario aspettare che il dolore sparisca da solo. I disturbi cervicali non devono diventare una condanna.

VUOI CONTINUARE IL PERCORSO COMPLETO “RIGENERA CERVICALE”?

**POTRAI FARLO CON IL VIDEO CORSO COMPLETO CHE
TROVI NEL PULSANTE QUI SOTTO!**

**SCOPRI IL PERCORSO
COMPLETO**