

# **PALPAZIONE DEL COLLO ANTERIORE (PER MASSAGGIATORI)**



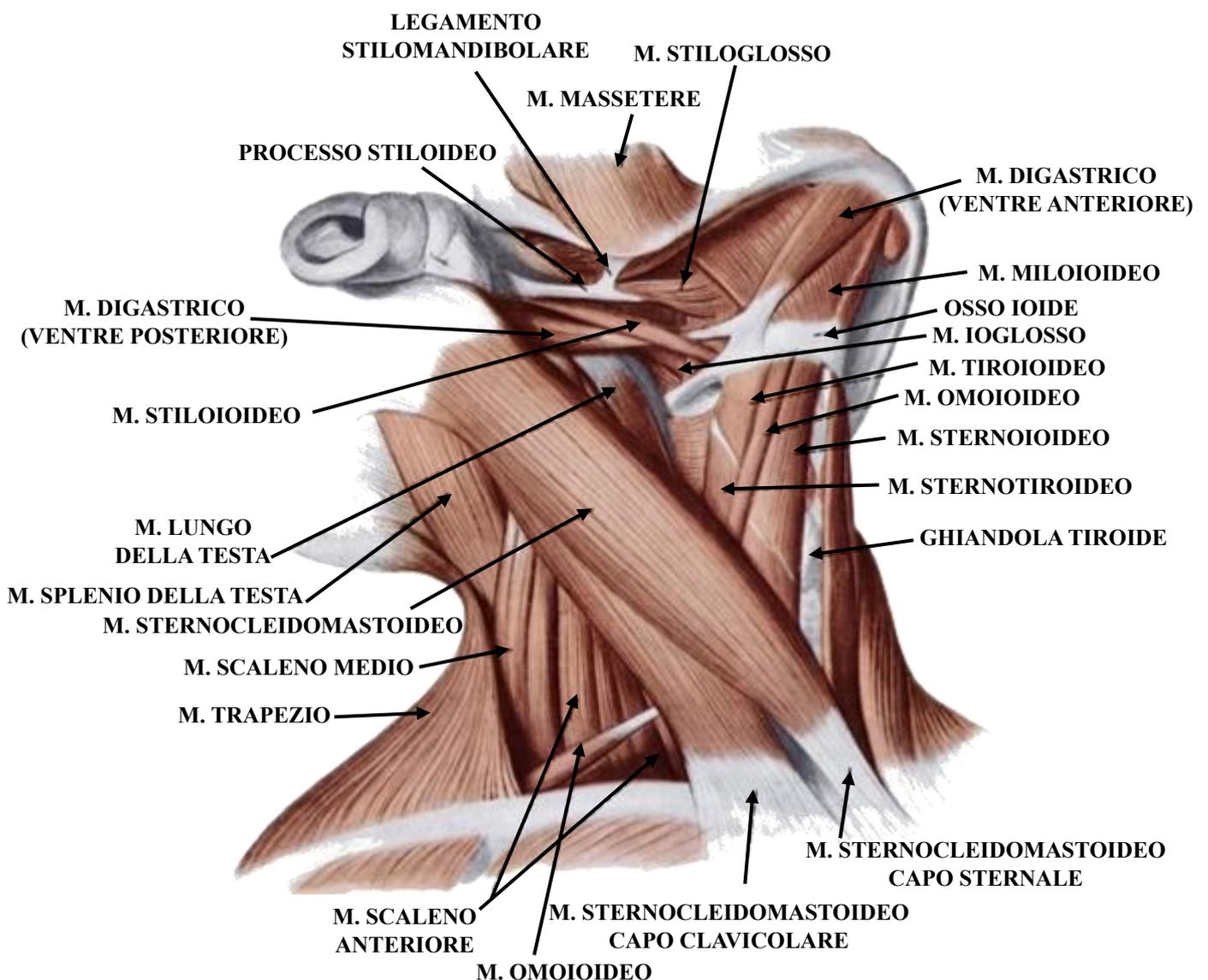
Molteplici massaggiatori potrebbero evitare di lavorare il collo anteriore per diversi motivi.

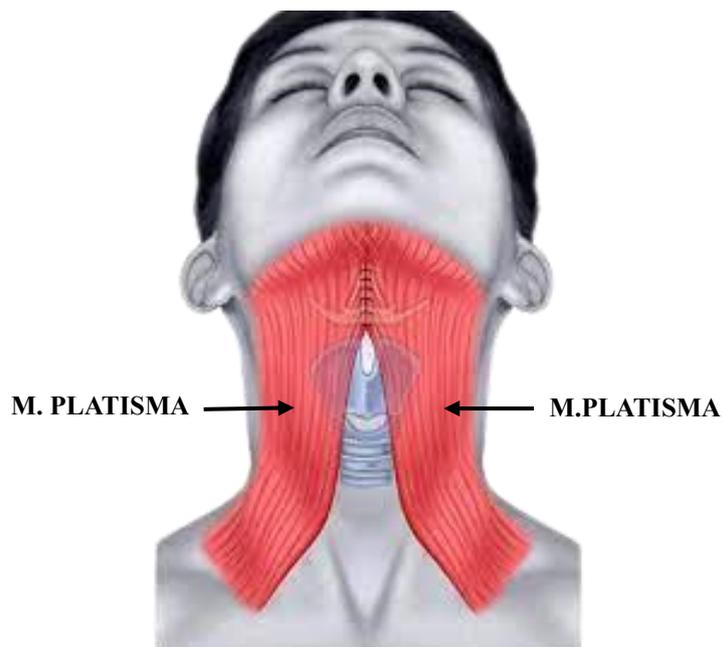
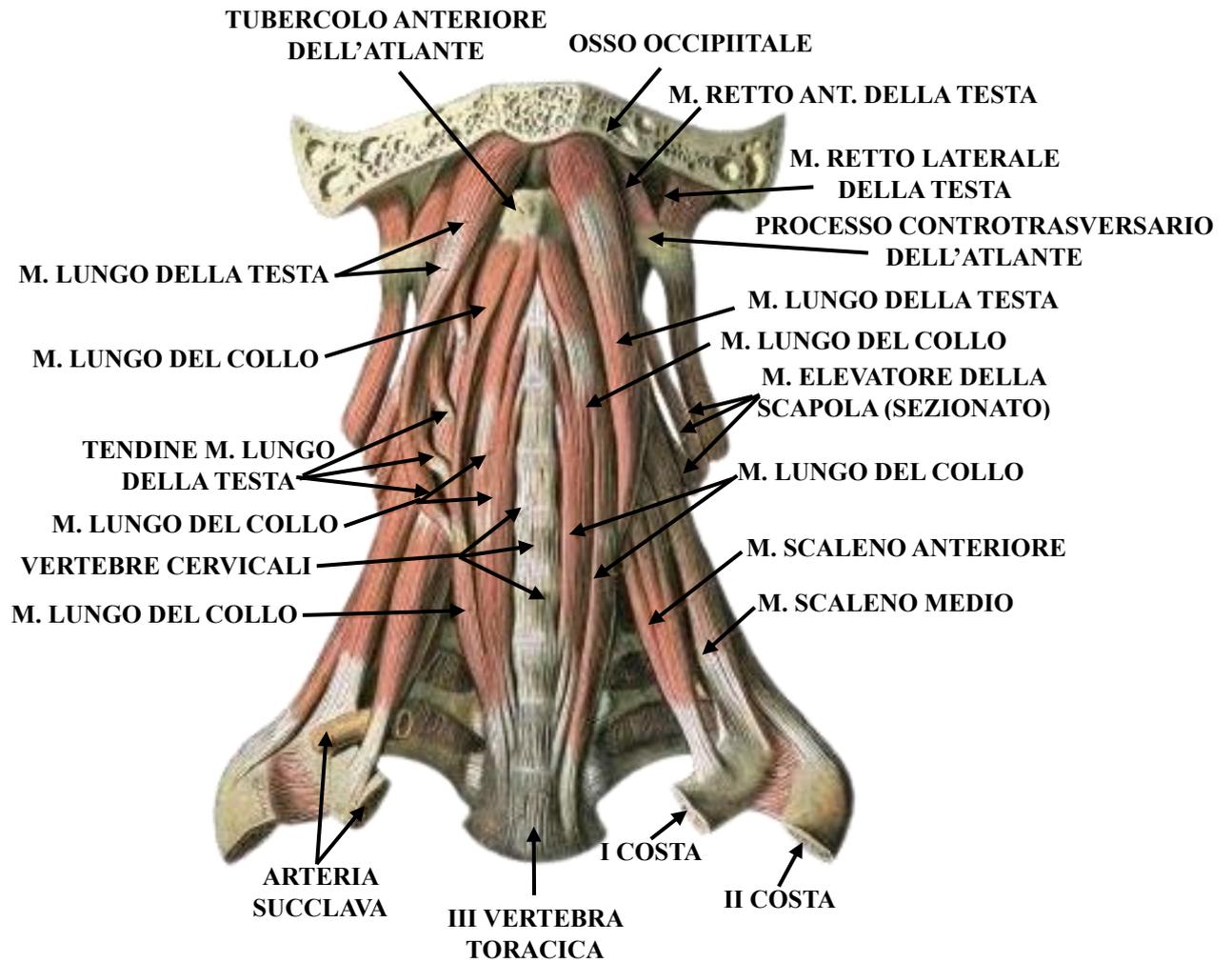
**Due, di questi motivi, potrebbero essere:**

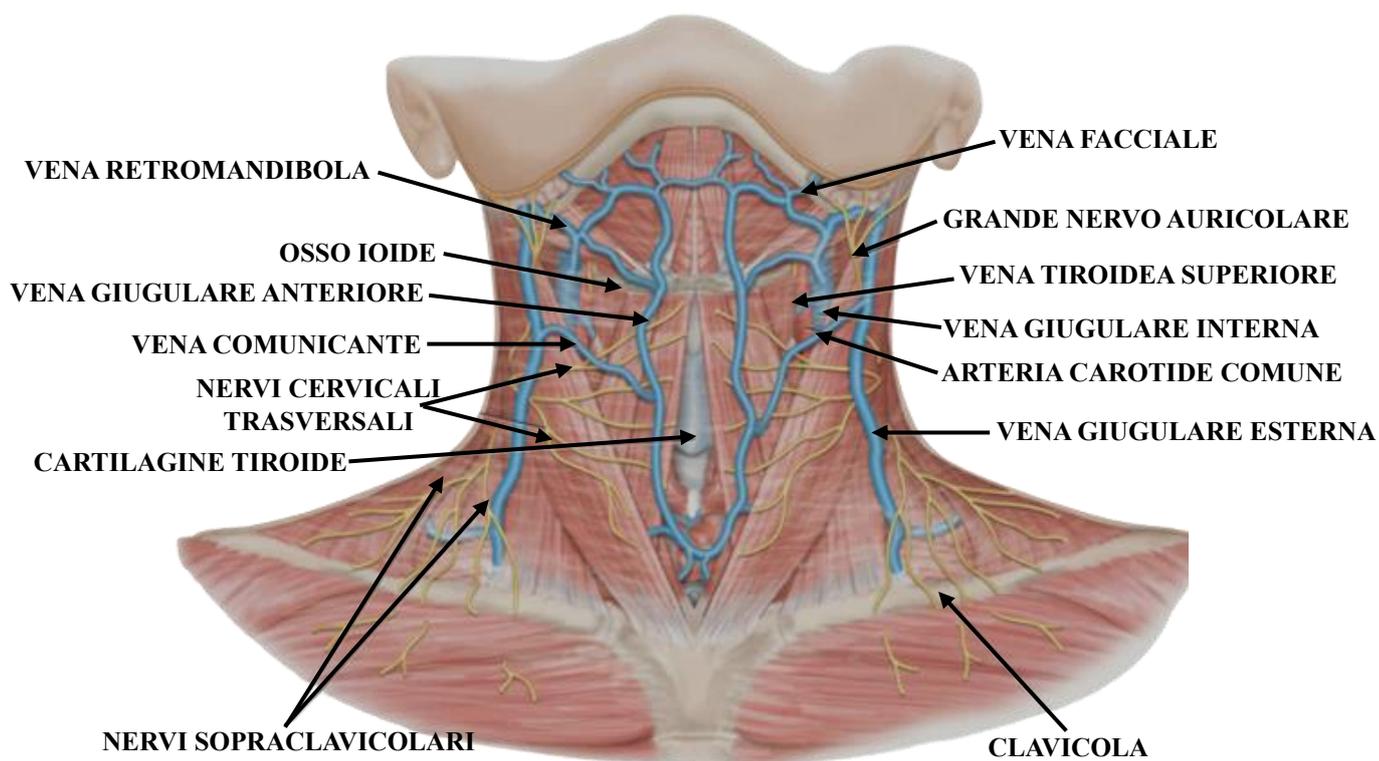
- 1) Il rischio di lavorare su diverse strutture importanti, tra cui la trachea, la ghiandola tiroidea, il plesso nervoso brachiale e l'arteria carotide.
- 2) Agire in questa regione può essere scomodo se non si ha esperienza. I contorni dei processi trasversali delle vertebre sono piuttosto netti e la pressione dei tessuti molli può essere dolorosa.

Tuttavia, lavorare la parte anteriore del collo può essere molto utile per diversi disturbi del cliente, soprattutto per chi ha subito un colpo di frusta.

Dedicarsi alla muscolatura anteriore del collo è una apprezzabile aggiunta alla pratica del massaggiatore ed il primo suggerimento, per lavorare in sicurezza, è ripetere, identificare e palpare i muscoli di questa regione.







Un cliente che si presenta con un dolore al collo, ad esempio dopo un incidente automobilistico, deve prima essere visitato da un medico per escludere lesioni gravi.

Ritenuto che il massaggio è sicuro il massaggiatore deve valutare la muscolatura lesionata coinvolta per formulare un piano di trattamento.

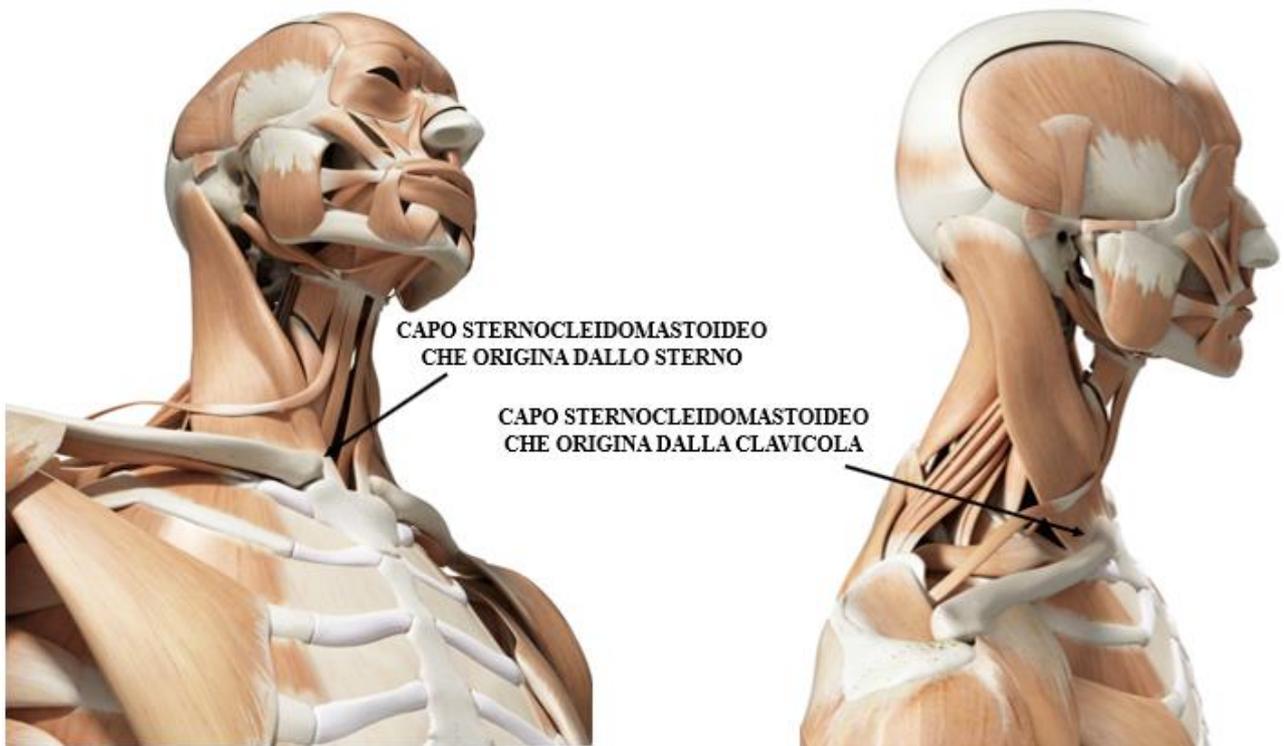
A seguire, localizzare e palpare parti del collo che solitamente sono coinvolti durante un colpo di frusta.

### **Localizzare e palpare lo sternocleidomastoideo**

Il muscolo sternocleidomastoideo (SCOM) è un muscolo lungo e sottile che si trova su ciascun lato del collo. È spesso e stretto al centro, ma più largo e più sottile alle due estremità. Lo sternocleidomastoide è un muscolo del collo, ed è separato da un intervallo triangolare chiamato fossa sopraclaveare.

Lo sternocleidomastoideo ha due capi, il capo che origina dallo sterno e quello clavicolare che parte dalla clavicola. I capi si fondono quindi gradualmente al di sotto della metà del numero in un muscolo spesso arrotondato prima di inserirsi nel processo mastoideo, al di sotto dell'orecchio.

Ha un complesso modello di movimento multidirezionale.



Lo sternocleidomastoideo può essere facilmente palpato sia con il cliente seduto che in posizione supina.

Con il cliente seduto, posizionarsi dal lato che verrà palpato. Chiedere al cliente di ruotare la testa e il collo in corrispondenza delle articolazioni spinali sul lato opposto (rotazione controlaterale) e di alzare leggermente la testa (immagine sotto).



Chiedere al cliente di aumentare la rotazione della testa sul lato opposto (immagine sotto) ed i due capi dello sternocleidomastoideo saranno visibili e palpabili.



Dopo aver palpato l'intera lunghezza di entrambi i capi dello sternocleidomastoideo con il muscolo contratto, palpare nuovamente lo sternocleidomastoideo mentre è rilassato in modo da poter valutare il suo tono basale a riposo.

La procedura per palpare i capi dello sternocleidomastoideo, con il cliente sul lettino, è uguale a quando il



cliente è seduto. Si chiede al cliente di ruotare la testa e il collo in corrispondenza delle articolazioni spinali sul lato opposto, mentre tu sei posizionato dal lato che verrà palpato (immagine a lato).

Il capo clavicolare dello sternocleidomastoideo, spesso non è visibile come il capo sternale che deve essere palpato attentamente. Inoltre, esiste una grande variabilità per quanto riguarda il rapporto tra il capo sternale e clavicolare; spesso c'è un divario tra loro, a volte no.

### **Localizzare i muscoli scaleni**

I muscoli scaleni sono formati da scaleno anteriore, scaleno medio, scaleno posteriore.

Con il cliente seduto, posizionarsi dietro al lato che verrà palpato. Chiedere al cliente di ruotare la testa e il collo in corrispondenza delle articolazioni spinali sul lato opposto e di sollevare leggermente la testa.

Localizzato lo sternocleidomastoideo, utilizzare il suo bordo per la palpazione del gruppo scaleno (immagine sotto).



Tenendo le dita sul bordo laterale del capo clavicolare dello sternocleidomastoideo, chiedere al cliente di guardare avanti. Da quella posizione, muovere le dita medialmente e leggermente fuori dallo sternocleidomastoideo (immagine sotto).



Con le dita ferme al lato dello sternocleidomastoideo e tenendo una pressione decisa, ma non forte, chiedere al cliente di effettuare un veloce respiro con il naso per sentire, sotto le dita, il contrarsi degli scaleni (prendere il respiro, richiede l'elevazione delle costole, che è un'azione del gruppo scaleno).

Poiché i muscoli lunghi sono situati in profondità, per accedervi è necessario affondare delicatamente, ma con fermezza nel tessuto e seguendo e puntando verso la colonna vertebrale (immagine sotto).



È importante che ciò avvenga lentamente altrimenti sarà fastidioso per il cliente. Per far emergere la contrazione di questi muscoli in modo che siano più palpabili, impedire al cliente di flettere la testa e il collo contro la tua mano.

Quando si palpano i muscoli lunghi, fare attenzione a non esercitare troppa pressione sulla trachea.

La procedura per palpare i muscoli scaleni, con il cliente sul lettino, è uguale a quando il cliente è seduto.

Palpare gli scaleni sia mentre sono contratti (la testa del cliente è girata sul lato opposto alla palpazione, che quando sono rilassati (la testa del cliente è in avanti) per valutare il loro tono base.

Esplorare l'intera ampiezza degli scaleni situati nell'intero triangolo posteriore del collo (immagine sotto).



**Il triangolo posteriore del collo è formato:**

- Anteriormente dallo sternocleidomastoideo.
- Posteriormente dal trapezio superiore.
- Inferiormente dalla clavicola.

### **All'interno del triangolo posteriore ci sono:**

- Scaleni.
- Elevatori delle scapole.
- Splenio della testa.
- Ventre inferiore dell'omoioideo.

Questi muscoli sono tutti profondi rispetto al platisma, che è molto sottile e non ostacola la palpazione dei muscoli che sono in profondità.

Oltre a palpare il collo anteriore e raccogliere, su una scheda cliente, la storia dettagliata dell'incidente, il massaggiatore può effettuare un test di resistenza muscolare per individuare i muscoli che necessitano di maggiore rilascio.

### **Il test può indicare le seguenti lesioni:**

- Se la rotazione del collo genera dolore potrebbe esserci una lesione allo sternocleidomastoideo.
- Se la flessione laterale del collo genera dolore potrebbe esserci una lesione agli scaleni.
- Se la flessione del collo genera dolore potrebbe esserci una lesione allo sternocleidomastoideo.
- Se l'estensione del collo genera dolore potrebbe esserci una lesione agli scaleni posteriori, ai suboccipitali e/o agli erettori spinali.

<https://www.massagieconsigli.it/colpo-di-frusta-e-massaggio/>

