

# Se la testa è una **trottola**

Le cause delle vertigini sono molte ma si curano nella loro totalità

La maggior parte degli studi effettuati nell'ambito delle cure di base, della medicina interna e nel pronto soccorso, mostra che le vertigini si collocano tra i primi tre disturbi lamentati dai pazienti. Nella mia esperienza personale di dottore in chiropratica, ogni anno vedo decine e decine di persone che menzionano tale disturbo come principale o collaterale e molti di loro lo attribuiscono erroneamente all'artrosi della zona cervicale. Questa convinzione è così comune che molti pazienti utilizzano l'espressione "soffrire di cervicale" per designare più genericamente il senso di vertigine.



Mentre è vero che scorretti allineamenti delle vertebre o traumi residui da colpi di frusta sono di frequente causa di vertigini e problemi di equilibrio, è anche vero che i disturbi al tratto cervicale non ne sono l'unica causa. Le vertigini non sono di per se stesse una malattia, ma sono la manifestazione di uno squilibrio che può essere emotivo, chimico o strutturale, un po' come lo è la spia rossa che si accende sul cruscotto di una macchina. Riconoscere l'esatto motivo che causa le vertigini può essere alquanto difficile considerando che anche una persona in grado di esprimersi adeguatamente può avere difficoltà nel descrivere in modo accurato il senso di vertigine. Per questa ragione, essendo le cause molteplici, è necessario un approccio olistico e completo.

Il primo passo consiste nell'individuare, in base ai sintomi, la categoria a cui appartengono le vertigini. C'è una mancanza di equilibrio e di coordinazione dei movimenti, oppure una sensazione di poter cadere o una sensazione di leggerezza alla testa simile a quella che si prova dopo aver bevuto un po' troppo vino? Si ha l'impressione che siano la stanza e gli oggetti circostanti a girare oppure il movimento è dentro la propria testa? La sensazione di vuoto e leggerezza si avverte quando ci si alza da sdraiati o seduti oppure solo se si gira la testa in una determinata direzione? Una precisa descrizione dei sintomi naturalmente aiuterà ad indirizzare in modo appropriato la visita.

Al giorno d'oggi la causa numero uno delle vertigini è l'effetto collaterale provocato dai farmaci che agiscono sul sistema nervoso e chimico e non l'artrosi cervicale. In caso di disequilibrio, quindi, l'assunzione regolare di medicinali non deve essere sottovalutata. Quando si verifica una situazione del genere è opportuno consultare il proprio medico per trovare una soluzione alternativa piuttosto che rassegnarsi a "convivere" con le vertigini. Altre volte le vertigini dipendono dalla ipotensione ortostatica, fenomeno che avviene quando la pressione sangui-

gna scende mentre si passa dalla posizione sdraiata o seduta a quella eretta. Ciò non è dovuto a una predisposizione genetica alla pressione bassa, come credono molti, così come non è causato dalle temperature eccessivamente alte e dal caldo, ma è spesso il risultato di una dieta scorretta. Troppa caffeina, troppi zuccheri o carboidrati sollecitano le ghiandole surrenali e alterano i livelli dell'ormone cortisolo. Quando il livello di cortisolo è troppo basso, le arterie e le arteriole non sono in

grado di rispondere alla vasocostrizione causando così un minor apporto di sangue alla testa nel momento in cui si modifica la propria posizione nello spazio. Non è però da escludersi che si presentino entrambe le situazioni, ovvero che le vertigini possano essere causate sia da squilibri chimici che da lesioni biomeccaniche della zona cervicale. Se a queste si aggiunge anche il fattore emotivo non è difficile vedere che ci sono molteplici cause che possono dare luogo a tale disturbo. Una performance ottimale sul campo da golf dipende dall'aver un perfetto equilibrio e una buona stabilità. Trattando tutte e tre le componenti del triangolo della salute (biomeccanica, strutturale ed emotiva) la chiropratica consente di ottenere un miglioramento generale che è molto spesso ciò di cui si ha bisogno per risolvere il problema delle vertigini. In caso di squilibri muscolari o scorretti allineamenti delle vertebre, il chiropratico offre le terapie manuali più efficaci per il riallineamento della colonna vertebrale, migliorando la propriocezione del paziente, ovvero la sua capacità di muoversi e orientarsi nello spazio.

Quando le vertigini sono causate dallo stress delle ghiandole surrenali si utilizzano terapie manuali basate sui riflessi neurologici e si prescrivono diete studiate in base alle esigenze specifiche del paziente. Nel momento in cui le disfunzioni strutturali e meccaniche vengono corrette e la biochimica viene bilanciata, le vertigini causate dagli stati emotivi tendono solitamente a risolversi spontaneamente. Nel caso in cui, invece, le emozioni sono la causa fondamentale del disturbo, tecniche come la terapia dei meridiani, in cui le emozioni sono trattate attraverso i punti dell'agopuntura, sono molto efficaci per riequilibrare le emozioni. Il senso di vertigine varia dunque da persona a persona ma indipendentemente da come esso sia, l'approccio del chiropratico è particolarmente efficace poiché si basa su principi olistici, ovvero si preoccupa di trattare i pazienti nella loro totalità e non solo nelle singole parti.

Per informazioni: tel. 349 3871207, [www.robertmorrison.info](http://www.robertmorrison.info)

Traduzione Valentina Failla