



Dolore al collo per 15 milioni di italiani: rimedi e prevenzione

I TITOLI DELLE 8 DI SKY TG24 DEL 04/10

sky tg24



LONDRA, ASTA RECORD PER UN DIPINTO DI BANSKY: OLTRE 11 MILIONI DI EURO

2' di lettura

La cervicalgia può diventare in alcuni casi invalidante a causa del dolore costante che impedisce i più semplici movimenti. Per prevenire o attenuare i fastidi esistono però alcuni semplici accorgimenti

Ricevi ogni sera le notizie più lette del giorno

ISCRIVITI Dichiaro di aver preso visione dell'[informativa privacy](#).

Per circa 15 milioni di italiani il dolore cervicale non si ferma a un semplice torcicollo passeggero. La cervicalgia può infatti divenire un problema costante e altamente invalidante in alcuni casi, specialmente per chi tarda a prendere contromisure. Il dolore al collo è uno dei temi trattati al [XII Trauma Meeting di Otodi](#) (Ortopedici e Traumatologi Ospedalieri d'Italia) tenuto a Riccione, durante il quale gli esperti

Se clicchi OK acconsenti all'uso da parte di Sky dei cookie tecnici, analitici, di profilazione di prima e terza parte, alcune abilitate per alleviare i disturbi. Se vuoi saperne di più sui cookie e decidere se acconsentire oppure no a tutti o ad alcuni cookie, leggi [qui](#) la nostra Cookie Policy. Per leggere l'Informativa Privacy clicca [qui](#).

OK

Dolore al collo: come affrontarlo

Il dolore al collo è figlio in molti casi di una postura scorretta e secondo il presidente di Otodi Mario Manca “il fastidio e il dolore possono essere così importanti e invalidanti da impedire anche i più banali movimenti della testa e del collo”. Quando la cervicaglia colpisce un individuo in maniera costante, poi, può portare a “una sensazione di ottundimento”. Se è vero che solitamente il primo approccio ai dolori al collo è farmacologico, attraverso l'utilizzo di analgesici e antinfiammatori, gli esperti Otodi consigliano di rivolgersi anche a degli specialisti che potrebbero suggerire cicli rieducativi o di fisioterapia. Accade tuttavia che il fastidio causato dalla cervicaglia possa arrivare a irradiarsi lungo gli arti con la presenza di formicolii: in questi casi è opportuno eseguire esami più approfonditi come la risonanza magnetica.

Meno tacchi e finestrini alzati: consigli per prevenzione

Per coloro che ottengono benefici da cure e mediche e riabilitative è importante prendere alcuni accorgimenti per evitare recidive e quindi il ritorno del dolore al collo. Tra le semplici mosse possibili, Mario Manca consiglia di “praticare alcuni esercizi, magari insegnati dal fisioterapista” per circa 10 minuti al giorno, ma anche di “fare piccoli e dolci movimenti col collo appena svegliati” oltre a “fare attenzione alla postura”. Per le donne è importante non indossare spesso tacchi troppo alti: “Un tacco di 5-6 centimetri sarebbe l'ideale. Il famoso tacco 12 è bene portarlo per le occasioni in cui non si può fare a meno”. Infine, ugualmente da evitare è l'abitudine di esporsi a aria condizionata o semplici spifferi, persino quelli del finestrino dell'auto poiché il classico torcicollo non è sempre risolvibile velocemente.

TAG

collo

dolore

cervicale



Segui Sky TG24 sui social:



I PIÙ VISTI DI OGGI

Se clicchi OK acconsenti all'uso da parte di Sky dei cookie tecnici, analitici, di profilazione di prima e terza parte, che sono usati per capire i contenuti che ti interessano e inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più sui cookie e decidere se acconsentire oppure no a tutti o ad alcuni cookie, leggi [qui](#) la nostra Cookie Policy. Per leggere l'Informativa Privacy clicca [qui](#).

