

## Mal di collo, l'effetto negativo dei tacchi alti

Per prevenire la cervicalgia, gli esperti consigliano di indossarli di 5/6 centimetri massimo

➦ Condividi su Facebook



6 ottobre 2019 - Il dolore al collo, conosciuto anche come **cervicalgia**, è un **crucchio per ben 15 milioni di italiani**.

**Cosa si può fare per difendersi?** Delle risposte a tale interrogativo si sta dibattendo in questi giorni durante la XII edizione di Trauma Meeting, uno dei più importanti appuntamenti dell'OTODI ([Ortopedici e Traumatologi d'Italia](#)).

Secondo gli esperti, per prevenire i **problemi di cervicalgia** bastano **alcune semplici accortezze**. In questo novero è possibile includere il fatto di limitare l'utilizzo dei **tacchi alti**. Gli ortopedici consigliano di **non indossarli per troppe ore al giorno**. Se proprio non si amano le scarpe basse, l'ideale sarebbe un **tacco di 5/6 centimetri massimo**. Nessuno vieta al tacco 12 di fare bella mostra di sé nella scarpiera: i medici raccomandano però di limitarne l'utilizzo solo alle occasioni in cui proprio non se ne può fare a meno.

Molto importante è anche fare attenzione alla **postura** che si adotta in ufficio, così come a **non esporsi troppo al getto d'aria dei condizionatori** nei mesi in cui sono accesi. A volte, il mal di collo è provocato da fattori apparentemente banali ma altrettanto insidiosi. Di cosa stiamo parlando? Dello spiffero che arriva dal **finestrino dell'auto** appena abbassato e che, nei giorni in cui non fa tanto caldo, può causare l'insorgenza di torcicollo.

Da non dimenticare è anche il **ruolo delle recidive**. Pure in questo caso si può agire a livello preventivo, impegnandosi a praticare **esercizi mirati che devono essere scelti da un fisioterapista** sulla base della singola situazione. Secondo i

professionisti dell'ortopedia e della traumatologia, per ottenere risultati basterebbero dieci minuti al giorno di **esercizi di stretching focalizzati sui muscoli paravertebrali**.

Gli accorgimenti che abbiamo elencato non dovrebbero essere sottovalutati. Come ricordato dal Dottor Mario Manca (presidente di OTODI), la **cervicalgia**, le cui cause sono molteplici, può manifestarsi con un **dolore** talmente **invalidante** da rendere ostici anche i movimenti più semplici del collo e della testa. Nei casi più gravi, il dolore è così alto da portare la persona che lo sperimenta in prima persona a vivere una vera e propria sensazione di ottundimento

Se nonostante l'attenzione agli aspetti sopra citati la **sintomatologia dolorosa** non scema dopo qualche giorno e **arriva a irradiarsi fino al braccio**, gli esperti raccomandano di prenotare tempestivamente esami diagnostici come la **risonanza magnetica**.

Leggi anche

[Come sconfiggere il dolore cervicale](#)

[Rimedi contro il mal di schiena](#)

[Ginnastica posturale: gli esercizi giusti per sentirsi meglio](#)

[Il trucco per portare i tacchi alti senza soffrire. Geniale!](#)

[I tacchi alti possono distruggerti i piedi e non solo](#)

Tag:

collo

scarpe

***Unisciti a noi***  
Iscriviti alla newsletter

INVIA

Dichiaro di aver preso visione dell'Informativa

LE GALLERY PIÙ VISTE

---