



salute news

Il portale di informazione e approfondimento medico diretto da Nicoletta Cocco

Cervicalgia, ne soffrono 6 italiani su 10. Tacchi alti, freddo e cattiva postura tra le cause

DI INSALUTENEWS.IT · 2 OTTOBRE 2019



Riccione, 2 ottobre, 2019 – Il dolore al collo è diventata una vera e propria malattia sociale che colpisce indipendentemente uomini e donne. Infatti, sei italiani su 10 soffrono di cervicalgia, circa quindici milioni di persone ricorrono alle cure mediche dopo aver consultato ortopedici, fisiatristi, fisioterapisti.

“Il fenomeno, in effetti, non accenna a diminuire” afferma il dott. Mario Manca, Presidente degli Ortopedici e Traumatologi d’Italia (O.T.O.D.I.) durante il 12°

Trauma Meeting in corso di svolgimento a Riccione. Il dolore al collo, ma anche alla nuca e alle spalle coinvolge sempre di più un numero disparato di persone.

“Molti – spiega l’ortopedico – uomini e donne, indipendentemente dalla loro età sono costretti a vivere con dolori ricorrenti ed invalidanti al collo. Le cause della cervicalgia sono molteplici, una delle più frequenti è la postura scorretta che ognuno di noi, involontariamente, assume in ufficio, a casa, in bicicletta, in moto, in automobile e perfino calzature inidonee con tacchi eccessivamente alti”.



Dott. Mario Manca

“Nella maggior parte dei casi – sottolinea il presidente di OTODI – il fastidio e il dolore possono essere così importanti ed invalidanti che ne impediscono anche i più banali movimenti del collo e della testa, a volte si associano ad una sensazione di ottundimento, tanto il dolore è costante”.

Ma cosa si può fare per alleviare le sofferenze di chi è alle prese quotidianamente con questo dolore? Gli ortopedici OTODI suggeriscono di sottoporsi ad una valutazione specialistica al fine di avere una diagnosi clinica e di conferma dell’origine cervicale del problema. Potranno essere di aiuto farmaci analgesici, associati a volte a farmaci rilassanti la muscolatura contratta, cicli rieducativi e di fisioterapia.

Se la sintomatologia dovesse essere ribelle o associarsi a dolori che si irradiano lungo un braccio, magari associati a formicolii (parestesie), allora potranno essere necessari ulteriori approfondimenti diagnostici quali ad esempio la Risonanza magnetica.

Se con le cure mediche e riabilitative, poi, la sintomatologia dolorosa migliorasse, “per prevenire eventuali recidive di fastidi e dolori a collo e spalle – ricorda il dottor Manca – sarebbe bene praticare alcuni esercizi, magari insegnati personalmente dal fisioterapista, di mobilitazione cauta della cervicale con esercizi

di auto stretching della muscolatura paravertebrale per una decina di minuti al giorno. Fare piccoli e dolci movimenti con il collo, appena svegliati, aiuta a ridurre sensibilmente il rischio di una probabile recidiva di cervicalgia. Poi, bisognerebbe fare attenzione alla postura, ricordarsi sempre come si sta seduti e come ci si accomoda davanti a un computer, ad uno smartphone o alla guida di un'automobile. Anche quando si sta a tavola è importante stare rilassati e godersi il pasto senza pensare ai problemi della giornata. A volte anche la tensione e l'ansia possono causare una particolare contrattura dei muscoli del collo”.

Per i più cagionevoli di salute e con l'approssimarsi del freddo e dell'umidità, gli ortopedici ospedalieri consigliano di evitare di esporsi a fonti fredde, aria condizionata, spifferi o finestrini dell'automobile aperti quando, a volte, proprio il finestrino dell'auto abbassato può provocare il famoso 'torcicollo' che altro non è che una contrattura dolorosa di alcuni muscoli del collo ma che non sempre si riesce a debellare con facilità.

Il caldo, invece, sotto le sue varie forme, gioca un ruolo favorevole nella sintomatologia dolorosa soprattutto se di origine muscolare.

Infine, una raccomandazione il dott. Mario Manca la rivolge soprattutto alle donne: “Evitate di indossare per molte ore al giorno calzature con tacchi troppo alti e non solo per le problematiche posturali. Un tacco di 5/6 centimetri sarebbe l'ideale. Il famoso tacco 12 è bene portarlo per le occasioni delle quali non si può fare a meno”