

Dolore al collo e torcicollo: le cause e i rimedi degli esperti

Il dolore al collo colpisce circa quindici milioni di italiani ogni anno sia uomini che donne. Provoca dolore intenso che si irradia fino al braccio. Ecco i consigli degli ortopedici per prevenirlo efficacemente

Mariangela Cutrone - Sab, 05/10/2019 - 13:44

[commenta](#)

Mi piace 31

Il dolore al collo è un disturbo molto diffuso tra gli italiani. A soffrirne ogni anno sono circa quindici milioni.



Chiamato torcicollo o cervicalgia, questo disturbo colpisce senza fare distinzioni sia uomini che donne. Le cause sono molteplici, una delle più frequenti è la postura scorretta. Il fastidio e il dolore che ne derivano possono avere anche conseguenze invalidanti che impediscono anche i più banali movimenti del collo e della testa.

Gli ortopedici Otoday suggeriscono di sottoporsi a una valutazione specialistica accurata. Se la sintomatologia dovesse proseguire o associarsi a dolori che si irradiano lungo un braccio, magari associati a parestesie (i formicolii) dovrebbe essere necessaria una risonanza magnetica. Ecco gli utili consigli degli ortopedici per prevenire il dolore al collo:

- **Evitare correnti di aria fredda:** si consiglia vivamente di evitare di esporsi a fonti fredde, aria condizionata, spifferi o finestrini dell'automobile aperti;
- **Indossare scarpe comode:** evitare di indossare per molte ore al giorno calzature con tacchi troppo alti. Il tacco ideale e comodo è di circa 5 - 6 cm, il famoso tacco 12 è bene limitarlo sono per le occasioni in cui non si può farne a meno;
- **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;
- **Ginnastica dolce contro le recidive:** fare piccoli e dolci movimenti con il collo, appena svegliati. Aiuta a ridurre sensibilmente il rischio di una probabile recidiva di cervicalgia.