

Diete

Rimedi naturali

Cambiamenti Climatici

Razze di Cani

Riscaldamento Globale

Analisi del Sangue

[GreenStyle](#) > [Salute](#) > Dolore cervicale: colpiti 6 italiani su 10, qualche ...

Dolore cervicale: colpiti 6 italiani su 10, qualche consiglio utile

Claudio Schirru

2 Ottobre 2019



Fonte immagine: [Foto di Milius007 da Pixabay](#)

Dolori alla cervicale una compagnia sgradevole per almeno 6 italiani su 10, ecco alcuni consigli per aiutarsi con i rimedi naturali.

Parliamo di:

Rimedi naturali

I **dolori alla cervicale** sono un problema diffuso tra gli italiani. A soffrirne sono circa 6 connazionali su 10, un dato che non accenna a diminuire secondo quanto affermato da Mario Manca, presidente degli Ortopedici e traumatologi ospedalieri d'Italia (Otodì), durante il 12esimo Trauma Meeting di Riccione (in programma dal 2 al 4 ottobre 2019). Tra gli "acciacchi" più frequenti anche quelli che interessano spalle e nuca.

Secondo Manca vi sono diverse cause per una tale diffusione del dolore cervicale tra gli italiani, a cominciare dalla **cattiva postura**. Sia che ci si trovi in piedi per molte ore o che si trascorra diverso tempo alla scrivania, spesso ci si trova in posizioni poco confortevoli per la schiena o il collo. Ciò accade ad esempio anche quando si viaggia in auto, in moto oppure quando si pedala in bicicletta. Da non dimenticare infine le calzature, con **tacchi** spesso talmente alti da risultare non idonee per chi è a rischio cervicalgia.

Contro questi dolori è possibile ricorrere sia con l'utilizzo di farmaci analgesici associati se necessario con dei miorilassanti, ma anche cicli di fisioterapia e [rimedi naturali](#) come gli [esercizi per il rilassamento muscolare](#). Occorre sempre ricordare


ADVERTISING

che in caso di dolorabilità persistente e di particolare entità è opportuno consultare il proprio medico curante e se necessario consultare uno specialista.

Circa 10 minuti di esercizi leggeri per stimolare la **muscolatura paravertebrale** possono aiutare a migliorare la **mobilità cervicale**. Piccoli e lenti movimenti con il **collo**, senza forzare, appena ci si sveglia al mattino. Sforzarsi inoltre di tenere sotto controllo la postura, in modo particolare per coloro che trascorrono molto tempo seduti alla scrivania o in auto.

→ | [Esercizi cervicale: quali sono e come farli](#)

Anche **tensioni** e **stress** possono influire sull'irrigidimento della muscolatura cervicale e quindi portare a una sintomatologia dolorosa: meglio quindi cercare di rilassarsi quando possibile, magari aiutandosi con una **tisana a base di camomilla, valeriana e melissa**. Infine le calzature, i cui tacchi non dovrebbero mai superare i 6 centimetri di altezza.

Fonte: [Adnkronos](#)

Se vuoi aggiornamenti su *Rimedi naturali* inserisci la tua email nel box qui sotto:

Scrivi la tua email...

Iscriviti

- Sì No Accanto al trattamento dei dati per attività di marketing.
- Sì No Accanto al trattamento dei dati ai fini della comunicazione a terzi per loro attività di marketing.

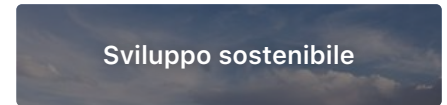
Compilando il presente form acconto a ricevere le informazioni relative ai servizi di cui alla presente pagina ai sensi dell'informativa sulla privacy.



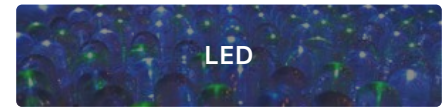
Le informazioni riportate su GreenStyle.it sono di natura generale e non possono essere utilizzate per formulare indagini cliniche, non devono essere considerate come suggerimenti per la formulazione di una diagnosi, la determinazione di un trattamento, l'assunzione o la sospensione di un farmaco, non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico generico, di uno specialista, di un dietologo o di un fisioterapista. L'utilizzo di tali informazioni e' sotto la responsabilita', il controllo e la discrezione unica dell'utente. Il sito non e' in alcun caso responsabile del contenuto, delle informazioni, dei prodotti e dei servizi offerti dai siti ai quali greenstyle.it puo' rimandare con link.



Energie Rinnovabili



Sviluppo sostenibile



LED



Celle Fotovoltaiche



greenstyle.it

Seguici su Instagram



Green Influencer 2019



ADVERTISING

Seguici anche sui canali social



GreenStyle.it

Seguici su Facebook



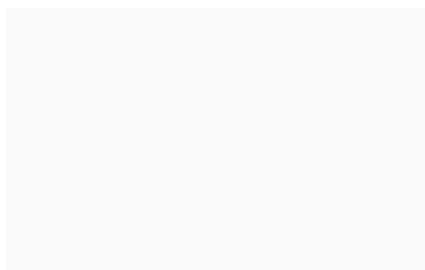
@greenstyleit

Seguici su Twitter

I Video di GreenStyle

Antimuffa naturale fai da te

Ti potrebbe interessare



rimedi naturali

Soffritto con aglio e cipolla riduce il rischio tumore al seno del 67%



bellezza naturale

Scrub mani e corpo fai da te