

## Quindici milioni di italiani soffrono di cervicalgia

03 ottobre 2019 | A- | A+ |  |  | 

(ANSA) - ROMA, 03 OTT - Sono quindici milioni gli italiani che soffrono di cervicalgia. Il dolore al collo colpisce indipendentemente uomini e donne e per evitarlo, o comunque attenuarlo, possono esserci alcuni semplici accorgimenti nella vita di tutti i giorni. A cominciare dai tacchi alti troppo alti, (che andrebbero evitati) fino alla cura della postura in ufficio o in auto. Si sta parlando anche di questo durante il XII Trauma meeting dell'Otodi (Ortopedici e traumatologi d'Italia), in corso a Riccione. Le cause della cervicalgia sono molteplici, una delle più frequenti è la postura scorretta. "Nella maggior parte dei casi - sottolinea il presidente di Otodi, Mario Manca - il fastidio e il dolore possono essere così importanti e invalidanti che impediscono anche i più banali movimenti del collo e della testa, e a volte si associano a una sensazione di ottundimento, tanto il dolore è costante". Ma cosa si può fare per alleviare le sofferenze di chi è alle prese con questo dolore? Gli ortopedici Otodi suggeriscono di sottoporsi a una valutazione specialistica, visto che potranno essere di aiuto farmaci analgesici o cicli rieducativi e di fisioterapia. Se la sintomatologia dovesse proseguire o associarsi a dolori che si irradiano lungo un braccio, magari associati a parestesie (i formicolii), allora potranno essere necessari ulteriori approfondimenti diagnostici, come 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 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". Gli ortopedici ospedalieri consigliano di evitare di esporsi a fonti fredde, aria condizionata, spifferi o finestrini dell'automobile aperti perché, a volte, proprio il finestrino dell'auto abbassato può provocare il "torcicollo" che altro non è che una contrattura dolorosa di alcuni muscoli del collo ma che non sempre si riesce a debellare con facilità. Sotto accusa anche le scarpe con il tacco. "Evitate di indossare per molte ore al giorno calzature con tacchi troppo alti e non solo per le problematiche