

# Salute: cervicale affligge 6 italiani su 10, i consigli degli ortopedici Otodi

02/10/2019 - 16:30



A A A

Roma, 2 ott. (AdnKronos Salute) - Il dolore al collo è un malessere sempre più diffuso, senza distinzioni fra uomini e donne. Ben 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", avverte Mario Manca, presidente degli Ortopedici e traumatologi ospedalieri d'Italia (Otodi) durante il 12.esimo Trauma Meeting in corso a Riccione.

"Il dolore al collo, ma anche alla nuca e alle spalle, coinvolge sempre di più un numero disparato di persone. Molti uomini e donne, indipendentemente dalla loro età - spiega l'ortopedico - sono costretti a vivere con dolori ricorrenti e 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".

"Nella maggior parte dei casi - sottolinea Manca - il fastidio e il dolore possono essere così importanti e invalidanti che impediscono anche i più banali movimenti del collo e della testa. A volte si associano a una sensazione di ottundimento, tanto il dolore è costante". Ma cosa si può fare per alleviare tali sofferenze? Gli ortopedici Otodi suggeriscono di sottoporsi a una valutazione specialistica per 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 però associarsi a dolori che si irradiano lungo un braccio, magari con formicolii (parestesie), allora potranno essere necessari ulteriori approfondimenti diagnostici quali ad esempio la risonanza magnetica, avvertono gli ortopedici. Se con le cure mediche e riabilitative, poi, i sintomi migliorano, "per prevenire eventuali recidive e dolori a collo e spalle - ricorda Manca - sarebbe bene praticare alcuni esercizi, magari insegnati personalmente dal fisioterapista, di mobilitazione cauta della cervicale facendo 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 - raccomanda l'ortopedico - 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 questi ultimi possono 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. Infine, una raccomandazione per le donne: "Evitate di indossare per molte ore al giorno calzature con tacchi troppo alti e non solo per i problemi posturali. Un tacco di 5-6 centimetri sarebbe l'ideale, il famoso tacco 12 è bene portarlo per le occasioni delle quali non se ne può fare a meno", conclude Manca.