

ULTIME NOTIZIE!

Ebola, in Europa via libera al primo vaccino contro il virus

Coldplay, Everyday Life un doppio album in uscita il 22 novembre

Test genomico, economico per tutti. Ecco quando

Carciofo, un valido alleato per pancia gonfia

Una canzone per mio padre, al cinema dal 7 Novembre

Claudio Baglioni: dal 6 al 18 giugno a Roma con "Dodici Note". La prima volta in assoluto 12 concerti alle Terme di Caracalla!

Uva passa, controlla il colesterolo e attiva il metabolismo

ALTRE NOTIZIE ▶

Tacchi alti, 15mln di persone con problemi da cervicaglia

a cura di Giovanna Manna

data pubblicazione 05 Ott 2019 alle ore 8:11am



Sono quindici milioni gli italiani che soffrono di cervicaglia, ovvero di dolore al collo. Disturbo che colpisce soprattutto le donne per problemi legati alla postura errata in casa, al lavoro e in auto e infine ai tacchi alti.

E' possibile attenuarlo, adottando alcuni semplici accorgimenti, consigli quotidiani che arrivano dal XII Trauma meeting dell'Otodi (Ortopedici e traumatologi d'Italia), in corso a Riccione.

Le cause della cervicaglia 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, non dovessero bastare "per prevenire eventuali recidive di fastidi e dolori a collo e spalle – ricorda Manca – sarebbe necessario, molto efficace, 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 cervicaglia. Poi, bisognerebbe fare attenzione alla postura".

Gli ortopedici ospedalieri consigliano anche 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.

Newsletter

Iscriviti alla nostra newsletter per ricevere le nostre notizie via mail

invia

Altre News



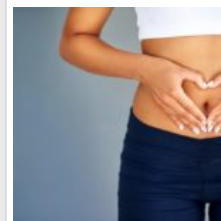
Ebola, in Europa via libera al primo vaccino contro il virus



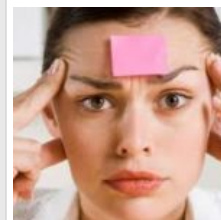
Coldplay, Everyday Life un doppio album in uscita il 22 novembre



Test genomico, economico per tutti. Ecco quando



Carciofo, un valido alleato per pancia gonfia



illumina® per la memoria e le funzioni cognitive

Archivio

ottobre: 2019

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

« Set