

Cervicalgia, 15 milioni di italiani ricorrono alle cure mediche

Di Redazione - 4 Ottobre 2019

Le cause della cervicalgia sono molteplici; tra le più frequenti, la postura scorretta o l'utilizzo di calzature inidonee con tacchi eccessivamente alti

Sei italiani su 10 soffrono di cervicalgia, un malessere sempre più diffuso, senza distinzioni fra uomini e donne. Circa quindici milioni di persone ricorrono alle cure mediche dopo aver consultato ortopedici, fisiatristi, fisioterapisti. "Il fenomeno, in effetti, non accenna a diminuire", afferma Mario Manca, presidente degli Ortopedici e traumatologi ospedalieri d'Italia ([Otoday](#)) in occasione del 12esimo Trauma Meeting che si è svolto 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 – aggiunge 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".

Per quanto riguarda i possibili rimedi, gli ortopedici e traumatologi ospedalieri suggeriscono di sottoporsi a una valutazione specialistica per avere una diagnosi clinica che confermi l'eventuale 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 – sottolineano gli specialisti – potranno essere necessari ulteriori approfondimenti diagnostici quali ad esempio la risonanza magnetica. Se con le cure mediche e riabilitative, poi, i sintomi migliorano, "per prevenire eventuali recidive e dolori a collo e spalle 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 – prosegue Manca – , 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 – 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”.

Con l'approssimarsi del freddo e dell'umidità, poi, gli ortopedici ospedalieri consigliano, soprattutto per i più cagionevoli di salute, di evitare di esporsi a fonti fredde, aria condizionata, spifferi o finestrini dell'automobile aperti.

A volte, infatti, sono proprio questi ultimi a poter 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 particolare 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 – conclude Manca – è bene portarlo per le occasioni delle quali non se ne può fare a meno”.

Leggi anche:

[MUSCOLI DI COLLO E SPALLE, COME MIGLIORARE FORZA E CONTROLLO](#)
