

- [SPORT](#)
  - [ATLETICA](#)
  - [ARTI MARZIALI](#)
  - [BASKET](#)
  - [CALCIO](#)
  - [GINNASTICA E DANZA](#)
  - [PALLAVOLO](#)
  - [PATTINAGGIO](#)
  - [SCHERMA](#)
  - [RUGBY](#)
  - [VARI](#)
  - [SERIE A](#)
- [FOTO](#)
- [MAPPA](#)
- [ALTRO](#)
  - [COOKIES](#)
- [CHI SIAMO](#)
  - [CHI SIAMO](#)
- [CONTATTACI](#)

## [Ben quindici milioni gli italiani soffrono di cervicaglia](#)

Publicato: Venerdì, 04 Ottobre 2019 14:24 | Scritto da redazione benessere | [Stampa](#) | [Email](#)



*FRASCATI (benessere) - Cause e possibili soluzioni di una delle patologie più diffuse*

**ilmamilio.it - contenuto esclusivo**

**Non conta l'età**, basta un movimento fatto male, un colpo di freddo, una postura scorretta mantenuta a lungo, stress e tensioni prolungate nel tempo. Sono quindici milioni gli italiani che soffrono di cervicaglia, ovvero di dolore al collo.

Un disturbo che colpisce indipendentemente **uomini e donne** e per evitarlo, o comunque

attenuarlo, possono esserci alcuni semplici accorgimenti nella vita di tutti i giorni. I dati sono stati divulgati durante il XII Trauma meeting dell'Otodi (Ortopedici e traumatologi d'Italia), a Riccione.

"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. 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.

**Petra 2011**  
*L'arte è la nostra strada*

GARANZIA  
QUALITA'  
PROFESSIONALITA'

[www.Petra2011.it](http://www.Petra2011.it)

**PAVIMENTAZIONE IN PIETRA NATURALE**  
**UNICI NEGOZI DI PIETRA NATURALE DEL CENTRO ITALIA**

**FRASCATI** Via Mentana, 21  
**MARINO** Via Roma, 86

**06.81179067 - 342.8291382**

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 posturali - prosegue Manca - Un tacco di 5/6 centimetri sarebbe l'ideale. Il famoso tacco 12 è bene portarlo per le occasioni in cui non si può farne a meno". Sentire dolore lì significa patire anzitutto un forte male localizzato in corrispondenza del collo, che a volte scende anche verso le spalle e le braccia, causando quei sintomi come problemi alla vista, formicolii e intorpidimento, rigidità del collo, tachicardia, [vertigini](#). Un benessere che va ricercato preventivamente e continuativamente, ogni giorno, anche attraverso semplici accorgimenti e prese di coscienza riguardo lo stile di vita che adottiamo. Un'attenzione maggiore verso noi stessi, saper ascoltare il nostro corpo. Sono numerose le discipline e trattamenti, che possono risolvere il problema. Dallo Yoga, all'agopuntura, al massaggio Shiatsu, l'osteopatia. L'importante, come tutte le cose, rivolgersi al personale competente.

**Marco Staffiero** (nome spirituale Ardas Sadhana Singh) è insegnante certificato di Kundalini Yoga, il suo diploma è riconosciuto a livello internazionale dal KRI (Kundalini Research Institute) e dall'IKYTA (International Kundalini Yoga Teacher Associations) e a livello nazionale dalla UISP – Area Discipline Orientali. Ha seguito il corso di formazione insegnanti con Guru Shabad De Santis, il primo insegnante di Kundalini Yoga in Italia, presso il centro Yogi Bhajan Akhara, a Roma. Attualmente insegna a Frascati, Grottaferrata, Ariccia, e Roma. Inoltre, ha conseguito la certificazione per l'insegnamento Yoga ai bambini, con l'insegnante Gurudass Kaur, cofondatrice del primo centro di Kundalini Yoga a Barcellona e fondatrice di un programma di Yoga per bambini chiamato "Chilplay Yoga, The Yoga of Fun". E' laureato in Scienze Politiche - Relazioni Internazionali e dal 2009 è iscritto all'ordine dei giornalisti del

Lazio. Approfondisce come giornalista e studioso diverse tematiche, che riguardano le discipline olistiche, le medicine alternative, la sana alimentazione e il benessere psico-fisico.

Collabora on line con “Il Giornale dello Yoga“ e "Yoga Magazine". Con il quotidiano “L’Osservatore d’Italia” e con “Il Format info” si occupa di malattie ambientali, elettrosmog e salute. Inoltre, è responsabile della rubrica Benessere e Salute del quotidiano on line “ilmamilio.it”. Attraverso la conoscenza di tematiche legate alla Geobiologia, collabora con la Bioriposo, dove effettua misurazioni (con degli strumenti tecnici brevettati) dei nodi di Hartmann, di onde elettromagnetiche ecc., dando vita a conferenze sull'argomento in vari centri olistici e non solo.

- [Indietro](#)
- [Avanti](#)

🗨 [Aggiungi commento](#)

1Comments

- [PRIMO PIANO](#)
- [ALBANO LAZIALE](#)
- [FRASCATI](#)
- [BENESSERE](#)

| Categoria: [NEWS](#)

## :: LE NEWS PIU' LETTE ::

- [Grottaferrata, allarme antrace alla Molaria. Il sindaco dichiara la zona area infetta da carbonchio ematico](#)
- [Si cerca Davide, scomparso da sabato mattina: ha 15 anni](#)
- [Grottaferrata, litiga in un parcheggio, mena ad uomo, poi si spoglia e gira nudo per Squarciarelli](#)
- [Forte scossa di terremoto ai Castelli romani - Magnitudo 3.6, epicentro a Colonna](#)
- [Albano Laziale: "Così ho visto morire mio padre mentre aspettavo di parlare con un operatore del 118"](#)
- [Anche Roma ha il suo "ponte Morandi": è il sospeso più antico delle Capitale ed è in curva - VIDEO](#)
- [Frascati, la comunità di Villa Sora piange Flavio Farda, scomparso a 14 anni](#)
- [Folle inseguimento sul Raccordo: i ladri tamponano 9 auto, speronati e fermati all'altezza della Tuscolana](#)
- [Hanno distrutto Tuscolo: notte di fuoco e paura. Piromani implacabili - FOTO & VIDEO](#)
- [Situazione scuole martedì 30 ottobre - Ecco dove sono aperte e dove sono chiuse - LIVE](#)

## :: ARTICOLI CORRELATI ::