

Quindici milioni di italiani soffrono di dolore al collo, ecco i consigli

03 Ottobre 2019



Quindici milioni di italiani soffrono di dolore al collo, ecco i consigli per evitarlo

© ANSA

Sono quindici milioni gli italiani che soffrono di cervicalgia, 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. 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

analgescici 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 cervicaglia. 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 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".

- Oltre 400.000 italiani con disabilità permanente dopo un trauma

Sono circa 45 milioni nel mondo, e oltre 400mila in Italia, le persone affette da una disabilità permanente causata da un evento traumatico e, in una percentuale molto elevata, questi effetti sono riferibili a traumi che hanno colpito l'apparato muscolo-scheletrico. E' quanto emerge dal XII Trauma meeting promosso dagli Ortopedici e traumatologi ospedalieri d'Italia (Otodì) a Riccione, al quale prendono parte oltre 1.300 esperti italiani e stranieri.

Secondo gli ortopedici le fratture di femore prossimale (l'area dell'osso più vicina al tronco), sono uno dei carichi maggiori di lavoro negli ospedali italiani. In caso di lesioni complesse di gomito, il tasso di complicanze con esiti definiti come invalidanti, che comporta la necessità di un secondo intervento chirurgico, raggiunge valori pari al 60%. Per gli ortopedici e i traumatologi di Otodi, "gli esiti in traumatologia rappresentano una problematica estremamente attuale e meritevole di scambio di informazioni e di esperienze tra professionisti ortopedici" per "definire percorsi diagnostico-terapeutici che possano effettivamente contenere l'incidenza di complicanze e garantire un recupero funzionale ottimale". "Uniformare i trattamenti - spiegano - rappresenta il punto di partenza per poter studiare in maniera significativa i risultati".

© Riproduzione riservata