

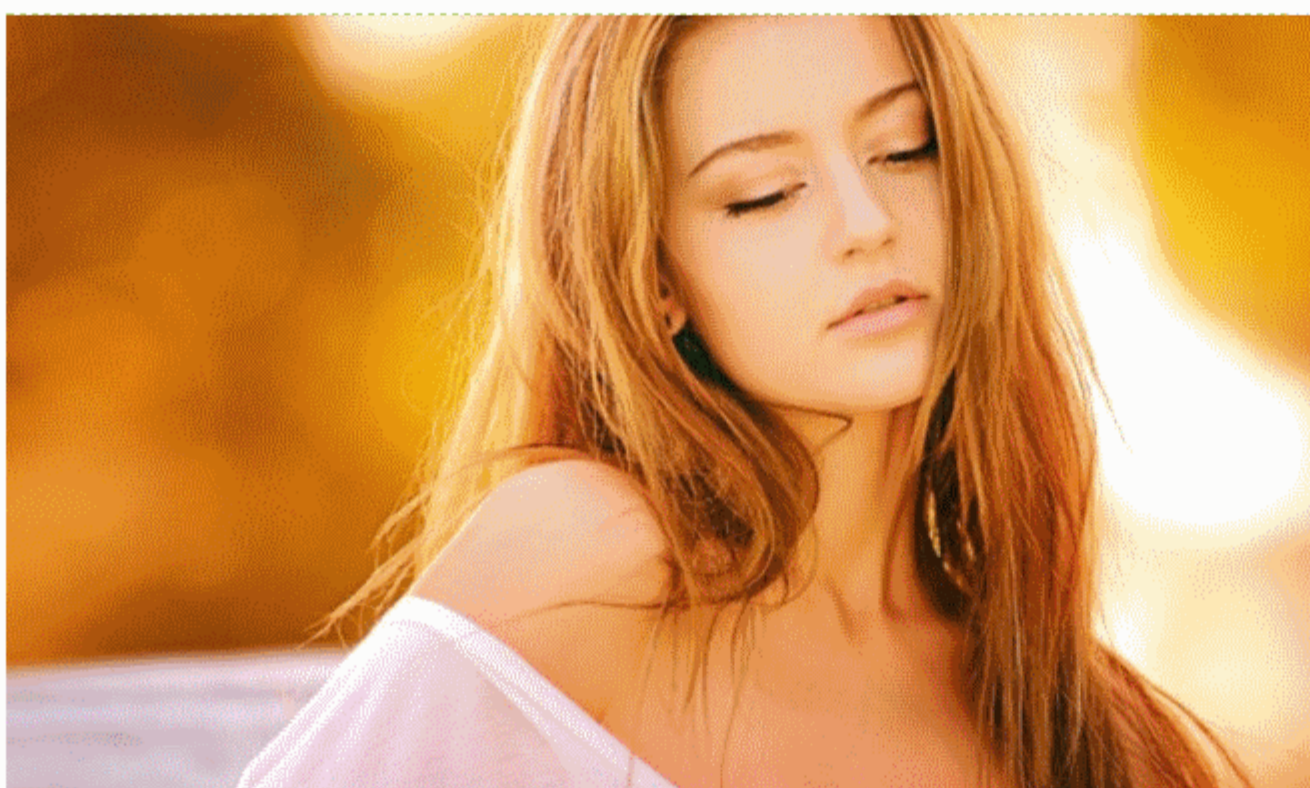


SALUTE E BENESSERE

## Cervicale: 6 consigli per mantenerla in salute (e prevenire dolori)



Di Angela Bisceglia



06 Giugno 2017

**accorgimenti suggeriti dal dottor Alessandro Laurini, fisiatra Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) per prevenire dolori nella regione cervicale**



**C**ervicale: che cosa fare per mantenerla in salute e prevenire i dolori?

### 1. Fare movimento

"Come per la zona lombare, anche per il tratto cervicale della colonna vertebrale il primo consiglio per prevenire fastidi è praticare un'attività fisica regolare, che coinvolga, in questo caso, gli arti superiori" suggerisce Alessandro Laurini, fisiatra Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale): consigliabili il nuoto o una ginnastica a corpo libero che preveda esercizi anche per braccia e spalle. Sono utili per tonificare i muscoli ed evitare tensioni muscolari che potrebbero ripercuotersi a livello cervicale".

### 2. Mantenere la giusta postura al pc

Per chi lavora tante ore al computer, è bene controllare di assumere una postura corretta: seduti con la colonna ben aderente allo schienale della sedia, la testa dritta, in linea con lo schermo, gli occhi all'altezza del margine superiore del monitor. Le braccia non devono "cadere" o restare sospese, ma essere appoggiate ai braccioli della sedia o alla scrivania.

**LEGGI ANCHE:** [Schiena: 10 consigli per mantenerla in salute](#)

### 3. Fare esercizi ad hoc

Anche se la postura è la migliore possibile, durante l'attività lavorativa occorre muovere spesso il collo: "alziamoci ogni tanto, muoviamo braccia e spalle e soprattutto eseguiamo alcuni esercizi per il collo, come rotazioni lente o movimenti nei tre piani dello spazio: avanti e indietro (come a dire sì), destra e sinistra (come a dire no), verso la spalla destra e poi sinistra" suggerisce il fisiatra.

### 4. La scelta del cuscino

Il cuscino giusto per il letto è quello che accompagna la fisiologica curvatura del collo e consente di rilassare i muscoli cervicali. "Ci sono modelli sagomati a livello cervicale, che offrono un sostegno specifico, ma va bene anche un comune cuscino, purché si possa facilmente adattare alle proprie forme" dice l'esperto. Meglio evitare invece i modelli troppo rigidi, che sottopongono i muscoli del collo a tensioni.

**LEGGI ANCHE:** [Mal di schiena in gravidanza](#)

### 5. Se c'è dolore nella zona cervicale e alla nuca

Se si avverte dolore o senso di pesantezza al collo o nella zona superiore, a livello della nuca, la colpa può essere di un "irrigidimento muscolare". Per contrastarlo, l'arma più efficace è il movimento, che garantisce l'afflusso di sangue e porta via le sostanze cosiddette algogene, responsabili della percezione dolorosa.

### 6. Se c'è dolore e formicolio verso spalle o braccia

"Se il dolore si irradia verso uno o tutti e due gli arti superiori e si accompagna a formicolii, la causa può essere associata anche in questo caso a tensioni muscolari, che riducono l'apporto di sangue e creano una sensazione di pesantezza e intorpidimento, ma potrebbe essere correlata anche ad una sofferenza radicolare da componente erniaria" dice Alessandro Laurini. "In tal caso, se i sintomi persistono, è bene effettuare una visita con un fisiatra o ortopedico che abbia competenza specifica su problematiche della colonna vertebrale. Sarà lui a prescrivere eventuali esami per individuare la causa dei disturbi o consigliare trattamenti fisioterapici adatti al singolo caso".



## SERVIZI

- \* **Nomi per bambini**
- \* **Calcolo ovulazione**
- \* Calcolo settimane gravidanza
- \* Calcolo lunghezza feto
- \* Calcolo DPP - Data presunta parto
- \* Calcolo percentili
- \* Calcolo BMI - Indice di massa corporea
- \* Calcola quanto sarà alto da adulto
- \* Calcola altezza in base ai genitori
- \* Hotel per bambini

## PIÙ LETTI



30 Maggio 2017  
10 miti e 10 verità sui trucchi per rimanere incinta



25 Maggio 2017  
Citomegalovirus (CMV) in gravidanza, 10 cose da sapere



23 Maggio 2017  
Vaccinazioni obbligatorie e volontarie. Il calendario

