

# OGGI

WWW.OGGI.IT

IL NEWSMAGAZINE  
DELLE FAMIGLIE ITALIANE

RCS FIEG

N°3 - 17/1/2013 € 2,00  
con I Nostri Santi € 7,99

**INCHIESTA  
ESCLUSIVA**



**TUTTI I MISTERI  
DI LOS ROQUES  
L'AEREO SCOMPARSO  
E I NARCOS COLOMBIANI**

**LE ALTRE ESCLUSIVE**

- ✓ MALIKA AYANE  
SI CONFESSA  
CON GIGI VESIGNA
- ✓ GEMELLI MIRACOLO  
I FRATELLINI MELE  
COMPIONO TRE ANNI
- ✓ SALUTE E BENESSERE  
ECCO LA NUOVA DIETA  
DEL DOPO-FESTIVITÀ

# È L'AFRICA IL NOSTRO PARADISO

**ELISABETTA GREGORACI CONFIDA A "OGGI": «UN GIORNO IO, FLAVIO  
E IL PICCOLO NATHAN VERREMO A VIVERE A MALINDI». SORPRESA:  
COME GIÀ FANNO CENTINAIA DI ITALIANI. ANCHE PENSIONATI AL MINIMO...**



# CERVICALE? NON È SOLO COLPA DEL FREDDO

di Daniela Cipolloni

**C**hi ne soffre, lo sa: questo è un periodo nero per la "cervicale". **Freddo e umidità sono micidiali per il mal di collo.** «D'inverno sono più frequenti contratture e irrigidimento muscolare per via delle basse temperature. Tende così a riacutizzarsi il dolore alla nuca e alle spalle, che nei casi più gravi può irradiarsi fino alle braccia», spiega Marco Monticone, responsabile fisiatra dell'Unità di Riabilitazione neuromotoria dell'Istituto scientifico di Lissone (Ircs Fondazione Maugeri). Il disturbo (tecnicamente chiamato *cervicalgia*) tormenta una persona su tre, e nel 10 per cento dei casi non dà quasi mai tregua. «In causa entrano diversi fattori: la sofferenza articolare a cui vanno soggette le prime vertebre della colonna (quelle su cui si scarica tutto il peso della testa), l'infiammazione dei nervi e la debolezza dei muscoli che controllano i movimenti del capo», specifica Monticone. Risultato: il collo si blocca come un giunto arrugginito. E fa un male cane.

«Il dolore cervicale può scatenarsi anche in seguito a un trauma o a un colpo di frusta», aggiunge Lorenzo Panella, primario di Fisiatria all'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano. È successo così a Paola Perego, che da 15 anni, dopo un disastroso tamponamento in auto, patisce il mal di collo. Ma, ecco il punto, la maggioranza delle volte, la colpa della cervicalgia sapete come si chiama? Cattiva postura.

## L'USURA DELLA COLONNA

Il lento e continuo logorio compromette, giorno dopo giorno, la funzionalità di questa delicata impalcatura dell'organismo e, a un certo punto, esplose in un accesso acuto di sofferenza. «Le posizioni

## LA NEMICA DEL COLLO È LA CATTIVA POSTURA

LA CURA MIGLIORE? FLESSIONI E ROTAZIONI DEL CAPO OGNI GIORNO. CONTRO IL DOLORE AIUTANO IMPACCHI CALDI (E, SORPRESA, ANCHE FREDDI), PARACETAMOLO E "CEROTTONI". MA SE IL MALE PERSISTE, CI VUOLE IL FISIATRA



I PERICOLI DEL MOUSE

Alcune attività sono più esposte di altre allo sviluppo del dolore cervicale: tipicamente, lavorare al computer per molte ore nell'arco della giornata e ripetere gli stessi movimenti degli arti ogni pochi secondi (per esempio, quando si utilizza il mouse). Bisogna, allora, ricordarsi di effettuare delle sane pause, mobilitando di tanto in tanto il collo.

più deleterie sono quelle in cui si mantiene a lungo uno scorretto allineamento tra testa, collo e spalle», dice Monticone.

**Non c'è niente di peggio per la colonna cervicale che restare fermi diverse ore con il capo chino o ruotato,** come fa chi svolge lavori manuali, chi lavora al computer, ma anche insegnanti e studenti. Non si finirà mai di ribadire che il collo è progettato per muoversi. «E allora il dolore che ne scaturisce è un segnale d'avvertimento», osserva lo specialista. «Il corpo ci sta intimando che è il caso di alzarsi e di darsi una mossa». Pertanto, contro la cervicale, il miglior rimedio è giocare d'anticipo e prevenire il dolore. Come? Tenendo il collo in allenamento con semplici esercizi che si possono svolgere anche durante le ore di lavoro: flessioni del capo a destra e a sinistra, oppure rotazioni in un senso e nell'altro.

## I RIMEDI PER PLACARE IL DISAGIO

Ma che fare quando la cervicale ci assale all'improvviso, complice magari una raffica di freddo a tradimento? «Se il problema è una contrattura muscolare di lieve entità, può giovare la **termoterapia**», suggerisce Panella. In altre parole: si tratta di tenere la parte dolente al caldo. Funziona a meraviglia la cara, vecchia borsa dell'acqua calda, ma vanno bene anche gli impacchi caldi con semi di lino o le più moderne fasce cervicali.

«Il calore induce vasodilatazione, cioè aumenta l'afflusso di sangue e di ossigeno, con un effetto rilassante sulla muscolatura che produce sollievo». Anche gli impacchi freddi aiutano, perché, aggiunge Monticone, «riducono l'infiammazione e la sensazione dolorosa».

Se il dolore si fa più intenso, però, è il



### ● L'IMPATTO SUL LAVORO

La cervicalgia rappresenta la seconda causa di assenza dal lavoro, subito dopo la lombalgia.

### ● LA COLONNA PORTANTE

La «cervicale» è un tratto di colonna vertebrale, costituito da sette vertebre.

### ● IL RIPOSO NON AIUTA

Se siete alle prese con una cervicalgia, l'inattività, il riposo completo, non aiuta e, anzi, tende a rallentare la guarigione.

### IL CALVARIO DI PAOLA

Paola Perego, 46. «Un banale colpo di frusta dovuto a un tamponamento in auto è stato l'inizio del mio calvario», ha raccontato al mensile wellness OK.

caso di andare in farmacia. «Si ricorre prima agli analgesici come il paracetamolo, con minori effetti collaterali, in seconda battuta agli antinfiammatori non steroidei (Fans), eventualmente associati a miorilassanti e, infine, nei casi più acuti, vengono in soccorso i cortisonici». **Pillole e «cerottoni» medicati aiutano a spegnere il corteo dei sintomi, però non risolvono il problema alla radice.** «Se la cervicalgia diventa ricorrente, è utile sottoporsi a una radiografia e intraprendere un percorso mirato insieme allo specialista

sta fisiatra», dice Lorenzo Panella. Esercizi del collo, correzione posturale, tecniche di riabilitazione sono una mano santa per chi soffre di cervicalgia cronica, perché aiutano a disarticolare il collo, restituendo forza e mobilità.

Un ultimo accorgimento per non vanificare tutti gli sforzi: dormire bene. La migliore posizione? Ce la svela Monticone: «Meglio usare un cuscino non troppo rigido, che aiuti a sostenere il collo, e preferire la posizione sul fianco, con le braccia piegate e le ginocchia leggermente flesse».

## 700 MEDICI A DISPOSIZIONE DEI LETTORI

● La squadra dei nostri esperti di ortopedia è sempre contattabile per una consulenza gratuita nel canale «Salute» (curato dal mensile wellness OK) sul sito [www.oggi.it](http://www.oggi.it)

CONSULTATE  
I NOSTRI  
SPECIALISTI  
SUL SITO  
**OGGI.IT**

## LE TERAPIE "DOLCI":

## MASSAGGI, AGHI, PILATES



**Marco Monticone**  
Istituto scientifico  
di Lissone,  
Fondazione Maugeri

- 1** Pur di liberarsi dalla tortura della cervicale, uno le tenta tutte: massaggi, agopuntura, elettrostimolazioni... Ma le tecniche "dolci" sono davvero efficaci? Ecco cosa aspettarsi.
- 2** «Elettrostimolazioni (Tens), ultrasuoni, ionoforesi e radarterapia possono aiutare a ridurre l'infiammazione e decontrarre i muscoli cervicali», ci spiega Marco Monticone, «ma sono poco utili per le forme croniche». Si eseguono, anche abbinati, in cicli da 10 sedute.
- 3** Promossi manipolazione manuale, digitopressione, massaggi e shiatsu. Le ricerche scientifiche indicano che sono utilizzabili per alleviare i sintomi nelle forme acute. «Tuttavia, senza correzione della postura e senza esercizi specifici, il dolore tende a ripresentarsi», dice Monticone. È importante che queste cure siano praticate da esperti. Si fanno più cicli all'anno, di 10 sedute l'uno.
- 4** L'agopuntura può dare benefici contro il dolore, almeno nel breve termine. «Buona parte dei pazienti sta meglio, ma l'efficacia tende a scemare dopo due-tre mesi».
- 5** Non ci sono molti studi relativi al Pilates, che include esercizi posturali, di allungamento e di rinforzo, ma chi lo pratica non sbaglia. Durante gli esercizi di stretching, i muscoli sono delicatamente allungati, restituendo mobilità al collo.