



Le mosse che salvano la cervicale

Ti sei rassegnata al mal di collo?
Leggi qui. Per non soffrire più
basta scegliere bene i medicinali,
imparare la postura corretta e
mettere in pratica le strategie che
fermano subito gli attacchi

di CINZIA TESTA scrivilo a dminforma@mondadori.it

Chiacchierando tra amiche dei malanni femminili probabilmente avevi già avuto il sospetto che l'artrosi cervicale fosse decisamente un problema in rosa. Ma ora sono i dati a dimostrarcelo, nero su bianco. **Al nostro quarantesimo compleanno, siamo una su tre ad avere mal di collo. E diventiamo una su due a 50 anni.** Le ragioni? Non sono ben chiare. Alcuni ricercatori sostengono che giocherebbero un ruolo importante gli estrogeni. Altri che si tratta di un disturbo con una netta familiarità. «Entrambe le questioni sono aperte» dice Bernardo Misaggi, direttore del Centro patologie della colonna vertebrale dell'Istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano. «Si è visto comunque che nelle donne c'è una predisposizione della cartilagine, cioè del cuscinetto che avvolge le articolazioni, a consumarsi

precocemente». Le conseguenze di questo meccanismo le conosciamo bene: un male intenso al collo e alle spalle che può durare anche diversi giorni e che ci costringe a imbottirci di antidolorifici. Contro l'artrosi cervicale, però, si può fare molto. Basta conoscere le mosse giuste. Come ci insegnano i nostri esperti.

Prendi i farmaci giusti Tieni sempre in borsetta un antidolorifico per combattere gli attacchi, perché si scatenano anche un paio di volte alla settimana? È troppo. «Questa è di solito la prova che si sta assumendo il medicinale sbagliato» avvisa l'esperto. «Il farmaco giusto è il paracetamolo: spegne l'infiammazione alle cartilagini e, di conseguenza, toglie il dolore». Meglio associarlo a un miorelaxante, che scioglie la muscolatura quando è troppo contratta. Ma prendilo solo la sera perché dà sonnolenza. «La cura può essere prescritta anche per più settimane» dice Misaggi. «Ovviamente sempre sotto controllo medico».

Correggi le posizioni Quasi sempre ad accelerare i processi dell'artrosi cervicale sono le posture

CON QUESTI ESERCIZI TI SENTIRAI MEGLIO

1 In auto sfrutta il tempo di attesa del semaforo rosso, che è circa un minuto. Siediti dritta e tieni le mani al volante, come se guidassi. Ruota lentamente il collo mantenendo ben fermo il busto, prima verso destra, poi verso sinistra.



2 Quattro volte al giorno, imposta col cronometro del cellulare tre minuti. Con ritmo soft, piega la testa in avanti appoggiando il mento sul petto, poi estendila all'indietro, come per guardare il soffitto. Ripeti fino allo scoccare del time out.



3 Durante lo stacco pubblicitario in tv rilassa le spalle. Inclina lateralmente la testa come per toccare con l'orecchio la spalla, quindi rotea piano, fino ad avere il mento sul petto, e prosegui fino al lato destro. Ripeti da destra a sinistra.



IL PRONTO SOCCORSO

● **In auto e in ufficio** Applica subito sul collo un cerotto all'arnica: ha un effetto antidolorifico immediato, soprattutto nelle fasi iniziali. In auto, tienine sempre una confezione nella tasca laterale della portiera: così è meno esposto al calore e al freddo eccessivo che potrebbero alterare il principio attivo.

● **A casa** Porta il phon alla massima potenza di getto e di calore e muovilo per un minuto su collo e spalle. Per evitare di scottarti, indossa una sciarpa leggera.

sbagliate. Per rimediare, devi andare alla neckschool, cioè alla scuola del collo (<http://tinyurl.com/lmqeyjv>). «La prima seduta serve per mettere a fuoco gli errori» dice il professor Misaggi. «Quindi inizia la pratica. Che consiste in una serie di esercizi da eseguire sotto la supervisione dell'esperto e da ripetere poi a casa». Bastano una decina di sedute. Oltre alla ginnastica, impari a correggere le cattive posizioni. Per farti capire gli errori, ti applicano su collo e spalle degli elettrodi collegati a un macchinario. Ogni volta che sbagli viene emesso un suono, che diventa meno intenso man mano che diventi più brava.

Fai i massaggi Con un ciclo di 5 massaggi un paio di volte all'anno puoi dimezzare il consumo di farmaci.

Sono quattro i movimenti su cui puntare. «Le percussioni, cioè le picchiettature rapide e veloci, stimolano la circolazione del sangue e aumentano la concentrazione di sostanze antinfiammatorie come il cortisolo» spiega Misaggi. «Poi esistono le vibrazioni, che sciolgono le contratture e sono antidolorifiche. Mentre impastamenti e sfregamenti rinforzano le "impalcature" che sorreggono il collo. E ne migliorano la stabilità».

parla con gli esperti anche su



**DONNA
MODERNA
.COM/
SALUTE/
VIVERE-MEGLIO
E TABLET**

● IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica gennaio alla prevenzione dell'artrosi cervicale in collaborazione con l'équipe della struttura di chirurgia vertebrale dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano diretta dal professor Bernardo Misaggi. **Gli esperti rispondono martedì, venerdì e sabato dalle 10 alle 13 al 3278256581.** Negli stessi giorni e orari puoi chattare con loro collegandoti a donnamoderna.com/mese-prevenzione. Oppure puoi mandare una email all'indirizzo: meseprevenzione@gmail.com.