

LIBERATI IN FRETTA DAL torcicollo

Non riesci a girare la testa?
Contrasta i dolori con i farmaci e
sciogli i muscoli con lo stretching

Un colpo di freddo, un trauma, una posizione sbagliata. E ti ritrovi con la testa bloccata. Colpa del torcicollo, problema causato dalla contrattura dei muscoli laterali del collo. Ecco come puoi intervenire, con i consigli del professor Giorgio Maria Calori, primario di chirurgia ortopedica riparativa all'Istituto Gaetano Pini di Milano.

OCCHIO A COLPI DI FREDDO E POSTURA

I torcicollo più comuni sono causati dai colpi di freddo o dalle posizioni viziate del collo: durano 2-3 giorni al massimo, e per farli passare più in fretta bastano un antinfiammatorio non steroideo (diclofenac o ibuprofene) e un decontratturante (come il tiocolchicoside), anche associati (entrambi 1-2

volte al giorno). Stessa cura (alla quale si può aggiungere un antidolorifico come il paracetamolo: 1 grammo, 2-3 volte al giorno) se il torcicollo compare anche a distanza di tempo dopo un colpo di frusta, per esempio in seguito a un tamponamento in auto.

A VOLTE È COLPA DELL'OTITE

Un altro torcicollo molto frequente si presenta quando un'infiammazione dell'orecchio (come l'otite) si estende ai muscoli del collo: si risolve in 2-3 giorni con una terapia a base di antibiotici (cefalosporine o claritromicina), cui puoi anche associare un antinfiammatorio, senza bisogno di decontratturanti.

SI PRESENTA SPESSO? AFFIDATI AGLI ESPERTI

Se invece il disturbo si ripropone spesso, potresti avere problemi alla colonna, come una postura sbagliata o un'ernia del disco cervicale: «Vai dallo specialista. Per fare chiarezza ti prescriverà una Tac oppure un'elettromiografia», mette in guardia Calori. E potrebbe consigliare anche un ciclo di sedute fisioterapiche.

5 TRUCCHI PER PREVENIRE

Vuoi tenere lontano il torcicollo? Impara a mantenere una postura corretta. Così.

1) Non dormire a pancia in giù: può causare contratture ai muscoli del collo. Meglio la posizione fetale, sdraiata su un fianco, con le ginocchia piegate verso il torace.

2) Evita di guardare la tv sdraiata sul divano, con la testa sul bracciolo.

3) Quando lavori al computer, tieni il bordo superiore del monitor all'altezza degli occhi: né più alto, né più in basso.

4) Siediti così: con la schiena dritta, parallela allo schienale e testa e mento appena inclinati.

5) Mentre cammini tieni sempre il collo dritto. La testa non deve precedere le spalle, e le orecchie vanno tenute sempre parallele alla colonna.

PER BLOCCARLO (SENZA FARMACI)

Quando il dolore ti colpisce, proteggi il collo dal freddo con una sciarpa o un foulard. Se la parte che fa male è un po' gonfia, alterna getti d'acqua fredda e tiepida, con il telefono della doccia. E per sciogliere i muscoli indolenziti, fai così: piega con cautela la testa verso la spalla sinistra e poi a destra; quindi volta piano la testa, a sinistra e destra. Infine, china il capo, prima in avanti, poi indietro. Ripeti 5 volte per lato.



Prof. **Giorgio Maria Calori**

primario di chirurgia ortopedica riparativa all'Istituto G. Pini di Milano

tel. 02-70300159

7 OTTOBRE 13-15

Tips