

## **Dolori cervicali? Possiamo dormirci sopra...**

Si stima che 7 persone su 10 provano, pur con diversa intensità, dolori a livello della parte alta della colonna vertebrale, comunemente definiti dolori cervicali. L'origine dei disturbi ha cause diverse ma, nella maggior parte dei casi, il dolore è legato a traumi pregressi (es. colpo di frusta) o posizioni errate assunte nel corso della giornata. Nella società attuale, dove la maggior parte delle occupazioni lavorative è meccanizzata, il collo si trova a mantenere per diverse ore la stessa posizione sia che si lavori in piedi sia seduti (es. lavoro al computer, alla scrivania, al volante, alle catene di montaggio, ecc.).

Nell'assumere posture sbagliate anche lo stress gioca un ruolo importante: molte persone infatti, tendono a scaricare le loro tensioni nelle spalle, mantenendo a lungo i muscoli contratti. Infine, all'origine del disturbo può esservi anche una pratica sportiva inappropriata (esempio, il sollevamento di pesi eccessivi) o svolta con modalità inadeguate.

## **E durante il sonno?**

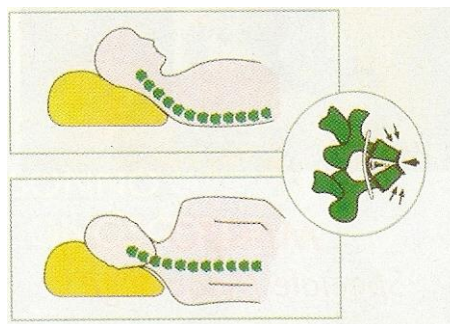
Se anche durante il sonno si mantiene per parecchie ore una posizione scorretta del capo sul cuscino, al risveglio si possono manifestare dolori muscolari e, in alcuni casi, formicolii agli arti superiori, diminuzione della forza delle mani, sindromi vertiginose, fino a nausea e vomito; l'origine di questi sintomi va individuata nel fatto che le strutture ossee e muscolari, a seguito della posizione errata, esercitano una pressione anomala sui vasi e sulle radici nervose. Inoltre, durante il sonno, il dolore è percepito di meno e non si cambia posizione anche se questa è scorretta; le conseguenze, tuttavia, si manifestano al risveglio, quando si rimettono in moto muscoli e articolazioni.

## **Perché è importante il cuscino anatomico?**

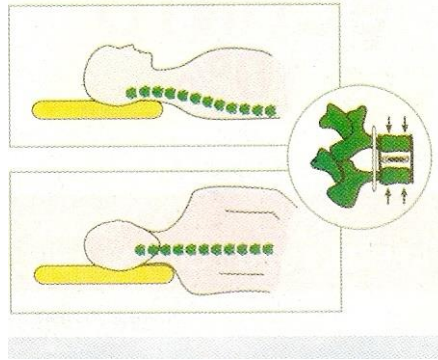
Dormendo su cuscini normali di piuma, di lana, o di fiocchi di gommapiuma, buona parte del contenuto tende progressivamente a scivolare nella zona posteriore del cuscino: in questo modo si dorme con la testa appoggiata su un piano inclinato in cui non viene rispettato il naturale allineamento delle vertebre cervicali (vedi figura).

Impiegando un cuscino anatomico di materiale indeformabile, che sia modellato per assecondare il collo sia nella posizione supina (di schiena) che laterale, le vertebre cervicali mantengono la naturale angolatura, consentendo il normale allineamento ed evitando le posizioni scorrette che, come già anticipato, sono fra le cause del dolore.

## **Scorretto**



**Corretto**



## **La prevenzione generale**

Oltre all'impiego di idonei supporti durante il sonno (materasso e cuscino), è ancora più importante seguire corrette abitudini di vita che siano in grado di prevenire e alleviare, quando presenti, i disturbi della cervicale.

§ Evitare di mantenere per diverse ore di fila posizioni stressanti per la colonna vertebrale. Nei momenti di studio o di riposo non tenere la schiena "ingobbita", ma sostenere bene la colonna vertebrale perché resti ben dritta. Esistono speciali cuscini che possono essere applicati allo schienale di una sedia o della poltrona dell'ufficio, che assolvono questa funzione.

§ La pratica di uno sport adatto all'età e alle condizioni fisiche serve a mantenere una buona tonicità muscolare, a salvaguardare la struttura ossea e a mantenere un peso equilibrato, a tutto vantaggio della colonna vertebrale. Anche eseguire regolarmente semplici esercizi di flessione ed estensione del collo aiuta a mantenere il buon funzionamento del tratto cervicale.

§ Nei lunghi viaggi in macchina la comodità non deve essere disgiunta da una corretta posizione. Questa implica una buona regolazione dello schienale, del poggiatesta e della distanza dai pedali. Appoggiare bene tutta la schiena e il collo, mantenendo li ben dritti.

Se poi si passano regolarmente molte ore in auto ogni giorno conviene, anche in questo caso, applicare allo schienale uno speciale cuscino anatomico.