

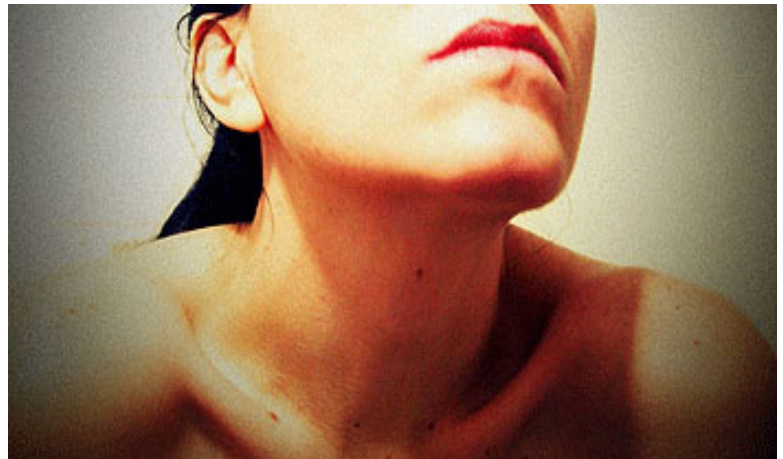
## Esercizi per la cervicale, alleati per prevenire il dolore

Con l'arrivo della bella stagione, il **tremendo dolore al collo, conosciuto come cervicalgia o cervicale**, colpisce con maggiore frequenza rispetto all'inverno. Questo perché in inverno stiamo molto più attente nel coprirci, soprattutto il collo, anche per evitare fastidiosi mal di gola. In primavera e in estate, invece, scopriamo il nostro corpo, i fiori sbocciano, i profumi si propagano nell'aria e le sciarpine, anche quelle più leggere e delicate, finiscono nel buco nero dell'armadio, limbo in perpetuo equilibrio tra un cambio di stagione e l'altro. Lui è lì, pronto a colpirci proprio dove il dolore impedisce di fare tutta una serie di movimenti. Il colpo d'aria è infatti il maggior imputato tra le cause di cervicalgia. Oltre all'accortezza di utilizzare qualche sciarpa, almeno la sera, sarebbe opportuno eseguire degli esercizi per la cervicale che prevengano o attenuino questo disturbo.

## Cause della cervicalgia, non mandiamo in ferie il cuscino

La cervicalgia si presenta come un **dolore, spesso acuto e costante nella zona del collo fino alle spalle**. Le sette vertebre che ci consentono di muovere collo e testa sono direttamente implicate in questo disagio, ma non sempre si tratta di un problema osseo, quanto muscolare o dei tendini.

Se al mattino quando suona la sveglia l'unica cosa che riusciamo a girare sono gli occhi, o se quando ci alziamo per raccogliere la vestaglia ci spostiamo come fossimo un monoblocco, allora è probabile sia in atto una cervicalgia. **Il dolore in fase acuta è davvero spossante ma grazie ad attenti esercizi per la cervicale potrete trovare la pace.**



Solitamente non si riesce a girare la testa, delle volte un lato è più colpito di un altro. Si prova dolore nel compiere una qualsiasi azione, come guidare, lavorare al computer, ma anche utilizzare il phon. La sensazione di contrattura può persistere per vari giorni, delle volte anche una settimana,

provocando non pochi disagi. Le cause sono tante, bisognerebbe fare mente locale e scoprire cosa abbiamo fatto di sbagliato, non perché questo possa migliorare la situazione, ma almeno per escludere che si tratti di una problematica più importante dopodiché possiamo cominciare coi nostri esercizi per la cervicale.

Se la notte quando ci corichiamo stiamo bene e la mattina dopo abbiamo il movimento di un condannato nella vergine di Norimberga, probabilmente abbiamo assunto, durante il sonno, una postura errata.

Non sempre però la colpa è del cuscino. Troppo alto, troppo basso, memory, lattice, certo cambiare non guasta, almeno per trovare quello più comodo. Se la causa è imputabile alla postura o a un banale colpo d'aria o peggio d'aria condizionata o ventilatore, **con degli esercizi per la cervicale mirati potremo risolvere, in buona parte, il problema.** Generalmente non si tratta di disturbi più gravi, ma se il dolore permane per molti giorni senza darci nessuna tregua, una visita dal medico è doverosa. Anche lo stress causa contrattura muscolare con conseguenti dolori cervicali. Gli esercizi in questo caso sono un vero toccasana.

## Il dolore si sconfigge con gli esercizi per la cervicale

Fare un allenamento mirato ai muscoli del collo e della schiena un paio di volte al mese non ci servirà a niente, è bene dircelo subito. Se siamo bloccate, contratte o comunque accartocciate su noi stesse è inutile ricorrere agli esercizi che sarebbero più dannosi che di aiuto, meglio andare dal medico che ci proporrà la terapia farmacologica idonea o delle sedute di fisioterapia.

**Gli esercizi per la cervicale non devono mai essere eseguiti se ci si trova in uno stato doloroso acuto**, se si è fortemente contratti. Se nell'eseguirli proviamo dolore, sensazione di nausea o vertigini, interrompiamo immediatamente. Se invece il dolore sta abbandonando il nostro collo e riusciamo ad attuare movimenti efficaci, allora proviamo a eseguire qualche semplice esercizio.

Alcuni di questi esercizi vengono eseguiti normalmente prima di iniziare allenamenti di arti marziali o sedute di yoga, proprio per riscaldare la muscolatura del collo e facilitarne il movimento. Prendiamo una sedia, possibilmente né troppo alta né troppo bassa rispetto alla nostra statura. Una volta sedute poggiamo completamente la pianta dei piedi a terra, dalla punta al tallone. Teniamo la schiena dritta, poggiate allo schienale della sedia a formare un angolo retto con le cosce. Mettiamo le braccia dietro lo schienale e cingiamo un polso, in questo modo eviteremo di muovere le spalle.

Flettiamo la testa su un lato, contiamo fino a dieci, poi torniamo in posizione e di seguito flettiamo sull'altro lato e contiamo fino a dieci. Man mano che ripetiamo l'esercizio cerchiamo di avvicinare di più l'orecchio alla spalla. La testa è dritta e lo sguardo in avanti. Non muovere le spalle, non inarcare la schiena. Ripetere questi esercizi per la cervicale all'inizio almeno 5 volte per lato. Dalla

stessa posizione ruotare la testa prima da un lato e poi dall'altro, dieci volte per lato di seguito, ma lentamente, per un paio di volte al giorno.

Se ci mettiamo in piedi, rilassando le spalle e con le gambe divaricate della loro ampiezza, abbassiamo la testa quasi a toccare il petto col mento e ruotiamo facendo quasi strisciare l'orecchio sulla spalla, 5 volte per ciascun lato per tre volte al giorno. Nella stessa posizione, con la mano destra posata sulla guancia sinistra, accompagniamo delicatamente la testa verso il lato del braccio che accompagna, poi cambiamo lato e braccio, per almeno dieci volte per parte. Eseguire una volta al giorno.



## Costanza e prevenzione

Gli esercizi per la cervicale, come i massaggi, possono tornare utili ma non risolveranno definitivamente il problema. Gli esercizi vanno praticati con determinazione e costanza se si vuole ottenere qualche beneficio, ma anche la prevenzione ha un ruolo fondamentale. Copriamo sempre il collo e la nuca alla sera, l'umidità è il nemico numero d'estate.

**Evitiamo di fare movimenti bruschi e sgraziati.** Durante il sonno usiamo, se non ci sono altri disturbi, un cuscino basso e verifichiamo che non si creino vuoti tra il collo e il materasso. Cerchiamo di rilassarci e alimentarci in modo corretto, uno stile di vita sano è sempre un'arma efficace. Se poi ci venisse offerto qualche massaggio, beh, approfittiamone, magari ci terremo il dolore, ma una coccola ogni tanto è gratificante.