GIORNALE DI SICILIA

12 luglio 2015

TRA CORRENTI E CONDIZIONATORE

NE SOFFRONO 2 ITALIANI SU 10

di Antonio Foglia

MALANNI ESTIVI

TORCICOLLO E CERVICALE IL CONTO CHE PAGHIAMO PER STARE FRESCHI



ondizionatori con temperature troppo basse, alternanza caldo-freddo, capelli umidi e sudore che si raffredda addosso si «traducono» facilmente in dolori cervicali e torcicollo, che rappresentano una delle insidie dell'estate per quasi due italiani su dieci, in particolar modo le donne. Insomma, quelle sette, importanti vertebre che danno sostegno al capo e che ci permettono tutti i movimenti rotatori che con esso facciamo, possono trasformarsi nello strumento inconsapevole di un autentico supplizio. Quante volte diciamo «è la cervicale?» e lo diciamo con una certa superficialità perché in realtà, al presentarsi di un sintomo sarebbe sempre opportuno ricorrere alla visita di un medico e non trarre affrettate autodiagnosi.

«Il dolore cervicale colpisce il 20% delle persone, quello acuto il 10-15% e sono leggermente più predisposte le donne, che tendono anche a guarire meno», commenta Mauro Tavarnelli, presidente dell'Associazione Italiana Fisioterapisti (Aifi). Ci sono però dei fattori che predispongono, spiega come «alterazioni posturali, cattiva ergonomia sul posto di lavoro, stress e tensioni».

Per evitare problemi, «anche se fa molto caldo, meglio dormire con una maglietta - sottolinea Davide Bruno Albertoni, presidente Gruppo Terapia Manuale Aifi così da limitare il raffreddamento dei muscoli e assorbi-



Torcicollo e dolori cervicali: mai fare autodiagnosi, è meglio affidarsi alle cure dello specialista



CI SONO PERÒ ALTRE CAUSE, DALLE POSTURE SBAGLIATE ALLO STRESS IL BRUTTO VIZIO DI «DIMENTICARE» IL PHON DURANTE I MESI CALDI

re l'eventuale sudore. Molti d'estate lo evitano ma è consigliabile asciugare i capelli col phon, specie se dobbiamo andare in ambienti con aria condizionata. Coprire il collo può essere una buona idea, ma spesso provoca dipendenza, fisica e psicologica: lo consigliamo solo nelle persone con problemi cronici».

Attenzione soprattutto ai viaggi in auto, è facile entrare sudati e prendere area fredda dal finestrino o dal condizionatore. Una volta doloranti, cosa fare? «Evitare di applicare ghiaccio o fare movimenti bruschi. Si può provare l'autotrattamento con calore e pomate antinfiammatorie, che hanno dimostrato una certa efficacia. Gli attacchi acuti solitamente passano dopo 2-3 giorni, ma se il dolore è invalidante o si ripresenta con frequenza conclude Albertoni - meglio rivolgersi a un fisioterapista che può curarne la causa riducendo i tempi di recupero e la probabilità di recidive».