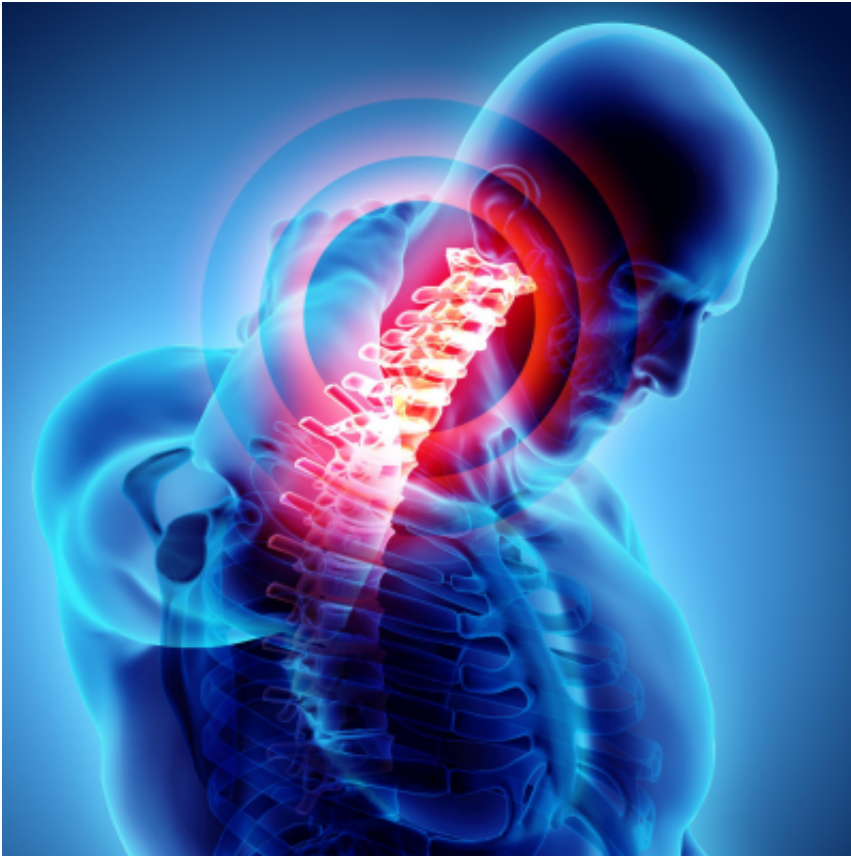


COLLO RIGIDO E DOLORANTE? COME RITROVARE IL BENESSERE.



La cervicalgia indica un dolore che si manifesta a livello delle vertebre cervicali, accompagnato da tensione a collo e spalle, con mal di testa, vertigini e nausea. Questo disturbo può essere causato da svariati fattori come:

- variazioni climatiche,
- colpi d'aria,
- stress, ansia,
- scarso esercizio fisico,
- posture errate,
- e riposo scorretto.

Trattamento

Per ridurre tale sintomatologia possono essere adoperati rimedi naturali, impacchi e massaggi con oli vegetali.

Massaggi

La mialgia può essere alleviata con dei massaggi effettuati sulla parte dolente. Il trattamento manuale deve essere inizialmente molto delicato per poi diventare più vigoroso e dovrebbe essere prolungato fino a quando si percepisce che il muscolo, dapprima rigido e contratto, si è finalmente rilassato. Per far sì che il risultato sia migliore, potete anche usare degli oli essenziali come quello di rosmarino o di lavanda.

Impacchi.

Se il dolore è causato da contratture muscolari può essere trattato con il calore. Potete usare un asciugamano bagnato con acqua calda e applicarlo come un impacco intorno al collo oppure utilizzare i cerotti termici.

Se il dolore è frutto di un'inflammatione, la terapia più corretta è quella del freddo, con impacchi di ghiaccio, avvolgendo i cubetti in un panno o asciugamano (non vanno mai applicati direttamente sulla pelle).

Rimedi naturali.

Può rivelarsi utile l'applicazione di creme o gel fitoterapici ad azione antiinfiammatoria. Tra questi ricordiamo quelli a base di:

- Artiglio del diavolo
- Arnica
- Aloe vera

I cibi giusti per lenire l'inflammatione

Anche l'alimentazione è importante in caso di cervicale. La dieta dovrebbe essere povera di grassi di origine animale e senza eccessi di zuccheri, che dovrebbero derivare soprattutto da cereali e derivati integrali.

E' fondamentale assumere abbondanti verdure e 2-3 frutti ogni giorno, al fine di assimilare gli elementi diuretici e disinfiammanti tipici di questi alimenti. Risulta utile anche l'impiego delle spezie che contribuiscono a disinfiammare ed attenuare il problema. In particolare, sono utili curcuma, zenzero, peperoncino e pepe nero.

Esercizi mirati.

Infine, per far passare il torcicollo è bene evitare movimenti rigidi, cercando di muovere la testa, anche se si sente fastidio, ma senza fare movimenti troppo bruschi, per evitare di irrigidirsi ulteriormente.

A tal proposito sono utili semplici esercizi per mobilizzare la zona del collo, da praticare più volte durante la giornata, soprattutto se si rimane troppo fermi alla scrivania. Il primo è la rotazione della testa: portare lentamente la testa dal centro, prima verso destra e poi verso sinistra in modo fluido.

A seguire, si esegue la flessione della testa: dal centro, avvicinare lentamente prima l'orecchio destro alla spalla destra e poi l'orecchio sinistro alla spalla sinistra. Dopodiché, eseguire l'estensione del collo, avvicinando il mento verso lo sterno, per poi riportare la testa in posizione diritta.