

# CORRIERE SALUTE

## Il commento

### Quattro anni e sembra passato remoto

di **Luigi Ripamonti**

Nelle pagine che seguono si fa il punto sul Long Covid, cioè sulle sequele a distanza di tempo che l'infezione da Sars-Cov2 può «lasciare in eredità». Sono passati ormai quattro anni da quando la pandemia è diventata «ufficiale» (11 marzo 2020). A molti sembra un'eternità fa: c'è la tendenza a non ricordarsi delle lunghe file ai supermercati, delle strade vuote, della scuola e del lavoro a distanza, della paura, anzi del terrore, di contrarre la malattia o anche solo di «portarla a casa» a un familiare fragile, destinandolo magari a una morte quasi certa, e anche a una morte brutta, da solo, in un reparto in cui le uniche presenze possibili erano infermieri e medici bardati come astronauti.

Parlare di Long Covid può servire a rinfrescarci ricordi che tendiamo, comprensibilmente, a rimuovere. Non è inutile sadismo. Piuttosto un antidoto, se vogliamo dare credito a una frase di Hegel secondo la quale abbiamo imparato dalla storia solo che l'uomo non ha mai imparato niente dalla storia. Il Covid è storia recente e dovrebbe aver insegnato quanto siamo (tutti) vulnerabili e quanto continuo la «preparedness», cioè preparazione e organizzazione dei sistemi sanitari e delle istituzioni, ma anche il nostro senso di responsabilità individuale nei confronti di noi stessi e degli altri.

Il Long-Covid è lì a dirci che, in ogni caso, sarebbe stato meglio non prendere il Covid piuttosto che prenderlo, magari anche in forma lieve. Qualcuno sarà a pronto a dire che anche chi si è vaccinato potrebbe averlo preso in forma lieve: vero, però sempre meglio una forma lieve che un ricovero in rianimazione con un tubo in gola e ben altre sequele, quindi questa discussione sarebbe totalmente priva di senso. Tutto quanto si poteva fare per evitare il contagio andava fatto. E ora il dito puntato sugli errori che possono essere stati commessi da chi è stato chiamato a gestire l'emergenza e a prendere decisioni difficilissime e complesse ha un sapore amaro. Fatta salva la buona fede, si navigava a vista in un mare sconosciuto. L'alternativa a non fare nulla per non sbagliare sarebbe stata una strage ancora maggiore. Faremmo bene a tenerlo presente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGERI

## Come si previene e si cura il torcicollo

Almeno una volta nella vita tutti abbiamo avuto un episodio di mal di collo, un disturbo amplificato dall'uso dei cellulari e che può diventare cronico. Gli esercizi per prevenirlo e i consigli utili: dalla scelta degli occhiali al cuscino per dormire

di **Anna Fregonara**

**S**appiate che non siete i soli se di recente vi siete lamentati di avere la «cervicale» o «il torcicollo», espressioni usate come sinonimi anche se la seconda si riferisce al segno obiettivo - la deviazione laterale della testa e del collo - di questo tipo di dolore. Oltreoceano gli esperti ritengono che almeno l'80% delle persone ne soffra nel corso della propria vita - in modo episodico o cronico - e che la metà degli americani ne soffrirà solo quest'anno. Le stime, però, sembrano al rialzo. «Almeno una volta nella vita tutti hanno un episodio di male al collo e il 10%

dei pazienti tende a «cronicizzare», ovvero a non risolvere il disturbo e ad avere dolore continuo o ad avere più spesso episodi ricorrenti che abbassano la qualità della vita», avverte Cesare Faldini, professore ordinario di Ortopedia e traumatologia, all'Università di Bologna e direttore della S.C. Clinica Ortopedica e Traumatologica dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna.

Non è forse un caso, quindi, che a metà gennaio di quest'anno sia apparsa su *The Guardian* la notizia secondo cui la Gran Bretagna sta affrontando una «crisi sanitaria» alimenta-

ta da una impennata di problemi al collo e alla schiena. I dati più recenti compilati dall'Office for National Statistics britannico mostrano che se ne lamentano 2,9 milioni di persone, in aumento rispetto ai 2,6 milioni del 2019.

Anche se nulla può prevenire del tutto questo disagio, ci sono però strategie che si possono mettere in atto per ridurre le probabilità di convivenza con questo disturbo. «Stupirà sapere che la maggioranza pensi sia necessario rinforzare i muscoli del collo», prosegue l'ortopedico. «In realtà non è proprio così».

continua alla pagina seguente

## Dossier

**Ernia del disco**  
Nella quasi totalità degli episodi, il dolore passa in pochi mesi

L'ernia del disco si manifesta quando il disco spinale tra le vertebre esce dalla sua sede naturale causando sintomi come schiacciamento dei nervi vicini, infiammazione, dolore e intorpidimento che, nel caso di ernia cervicale, interessa la spalla e il braccio. «La buona notizia è che nel 90% degli episodi il dolore provocato da un'ernia del disco scompare da solo nel giro di qualche mese. Quando invece è necessario procedere per via chirurgica, ci viene incontro la tecnologia»,

sottolinea Faldini. «Per rimuovere l'ernia del disco cervicale si compie una piccola incisione anteriore a livello del collo, in modo da raggiungere le vertebre e il disco. Per liberare il midollo spinale si crea una cavità nelle vertebre che deve essere riempita. Un tempo si usava un piccolo tassello osseo prelevato dallo stesso paziente, oggi grazie alla stampante 3D si «stampano» uno o più corpi vertebrali in titanio che si innestano nel paziente». Questo ha permesso di ridurre la convalescenza».

La vista governa la posizione del collo. Più che rinforzare i muscoli di quest'ultimo, come pensa sia necessario la maggioranza delle persone occorre lavorare sulla sua «centratura» e quindi sulla postura

# Per la cervicale è importante lo sguardo

di Anna Fregonara

## Cifosi

● Cifosi e lordosi sono le curvature naturali della schiena a seconda dei suoi tratti, e possono essere o meno accentuate. La cifosi è la curvatura a concavità anteriore, la lordosi è invece la curvatura all'indietro.

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

La classica idea che ci si debba concentrare sui muscoli del collo nasce dall'esperienza della lombalgia. «Ma ci sono importanti differenze — specifica Faldini —. A partire dal ruolo dello sguardo, che governa la posizione del collo. Per guardare avanti gli occhi vanno all'orizzonte: se la colonna vertebrale (toracica e lombare) ha una postura scorretta, ossia flessa in avanti aumentando la cifosi, il collo deve «compensare» e andare indietro, in lordosi, comporta un sovraccarico funzio-

nale, in quanto il collo non lavora al centro del suo arco di movimento, ma a fine corsa. È quindi richiesto un maggiore sforzo muscolare, c'è un più elevato rischio di contratture e di incidenza di patologie degenerative e croniche quali l'artrosi.

«La postura scorretta che mette in sovraccarico il collo è tipicamente dovuta al cedimento muscolare della colonna toraco-lombare, quindi una visione moderna della cura non sintomatica, ma che va alla causa del male, è mettere il collo a lavorare «centrato» agendo, a livello riabilitativo, sulla colonna toracica e

su quella lombare».

La testa in flessione arriva a «pesare» fino a 27 chili. Si capisce come non sia il rinforzo della muscolatura del collo che migliora il dolore, bensì l'utilizzare il collo nella migliore posizione di equilibrio, quella «centrata», quando siamo in piedi con un oggetto in mano, per esempio un cel-

# 5%

### Le visite

effettuate dal medico di base che riguardano pazienti afflitti da una sintomatologia attribuibile al mal di collo

lulare o un libro. Come suggeriscono gli studiosi su *Surgical Technology International* la testa di un adulto pesa 4,5-5,5 kg in posizione neutra. Quando la si inclina di 15 gradi in avanti, verso l'oggetto in mano, le forze percepite dal collo aumentano fino a 12 kg, fino a 18 kg a 30 gradi, fino a 22 kg a 45 gradi e fino a 27 kg a 60 gradi. «Se la colonna vertebrale è nel suo complesso in equilibrio, la testa grava sul collo con il suo semplice peso — chiarisce l'esperto —. Se, invece, la colonna si sbilancia in avanti, per tenere il peso aumentato della testa si deve contrarre la muscolatura posteriore, generando un carico muscolare e gravitario sommato ed esponendo a un maggior rischio di discopatie ed ernie del disco intervertebrale».

### La scelta degli occhiali

Vista l'importanza dello sguardo è consigliabile porre attenzione al momento in cui, chi ha sempre portato occhiali, dopo i 45 anni deve cominciare a usare diverse gradazioni per vedere bene sia da lontano sia da vicino. «I pratici multifocali vanno bene quando siamo in grado di gestire la postura globale della colonna, perché si può mettere a fuoco abbassando lo sguardo nella lente, ma ci si aiuta anche con il collo che, se è a fine corsa per una postura errata, va con più facilità in sovraccarico. In questo caso può essere preferibile optare per due paia di occhiali, uno per lontano e uno per vicino».

### Al computer e in auto

Il *Digital 2022 Global Overview Report* riporta che una persona in media trascorre circa sette ore al giorno davanti a schermi e che questo numero è ancora maggiore se si svolge un lavoro principalmente davanti a un computer.

«Bisognerebbe regolare sedia o monitor in modo che la parte alta dello schermo sia all'altezza degli occhi, mettendo così il collo a riposo. In questo modo la colonna vertebrale resta eretta, come se avessimo un filo che dal centro della testa ci tira verso l'alto facendoci allungare. Variare spesso la posizione e fare regolari pause di movimento», consiglia Faldini. «In auto è fondamentale mantenere la colonna eretta regolando lo schienale, senza «insaccarsi nel sedile». Un supporto lombare può aiutare, ma serve di più avere la consapevolezza della postura».

### Le gambe accavallate

Ora, osservate come siete seduti, probabilmente avete le gambe accavallate. Il 62% delle persone accavalla la gamba destra sulla sinistra, si legge in una ricerca su *Neuropsychologia*, il 26% lo fa al contrario e il 12% non ha preferenze. In genere ci sono due modi per sedersi e accavallare le gambe: uno è al ginocchio e l'altro alla caviglia. «Questa postura molto comune influisce sulla salute anche del collo perché diminuisce la normale curvatura della zona lombare», precisa. «Infatti, quando si accavallano le gam-

## COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL<sup>®</sup> ACT PLUS forte**  
INTEGRATORE ALIMENTARE



IN FARMACIA  
E PARAFARMACIA

Colesterol Act Plus Forte<sup>®</sup> è un integratore alimentare con Guggul che aiuta a mantenere i normali livelli di **colesterolo** nel sangue, Caigua che contribuisce al normale metabolismo del Colesterolo e Coleus che contribuisce alla regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare ed alla **regolarità della Pressione Arteriosa**. La formula è arricchita con Betasitosteroli, Octacosanolo, Acido Folico e Monacolina K.

2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€



Novità

COLESTEROL<sup>®</sup>  
ACT 70+  
INTEGRATORE ALIMENTARE



FORMULA SPECIFICA DAI  
70 ANNI



Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata equilibrata ed un sano stile di vita.

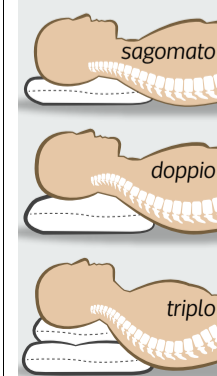
Colesterol Act è distribuito da F&F srl - 06/9075557 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

### A letto, sul divano o in viaggio

## Cuscino doppio, triplo o «a ferro di cavallo»

La scelta del cuscino dipende dal grado di cifosi della colonna vertebrale



Fonte: Cesare Faldini

Per dormire se si ha mal di collo, conta non solo la posizione (sulla schiena o sul fianco) ma anche il cuscino. «La colonna giovane, molto elastica, perdona di più», precisa Faldini, «quindi la scelta del cuscino è ampia: se ne preferisce in genere uno basso, che in emergenza può essere sostituito da un asciugamano piegato, o uno sagomato che accompagna la normale curvatura cervicale. Invecchiando, se la cifosi della colonna diventa rigida è utile aumentare il numero di sostegni a letto fino ad arrivare, negli anziani, al doppio o al triplo cuscino. Sul divano, come quando si viaggia, può essere utile un cuscino a ferro di cavallo che impedisca alla testa di cadere di lato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

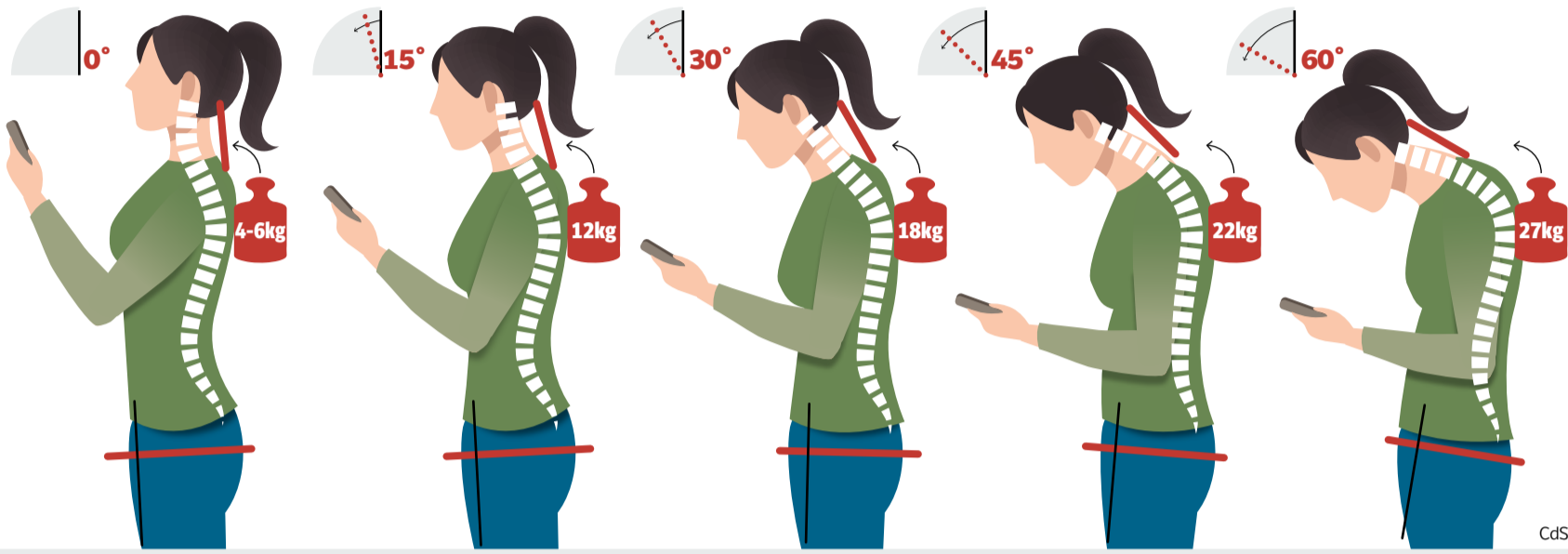
## Ritmo «giusto» Come può aiutarci anche respirare in modo corretto

Anche la respirazione influisce sulla salute del collo perché spesso usiamo troppo i muscoli secondari o accessori della respirazione. «Il ritmo stressante della vita e delle nostre emozioni ci porta, inconsapevolmente, ad avere una respirazione alta, localizzata a livello toracico e clavicolare. Questa respirazione, con conseguente chiusura dei denti e insorgenza di mal di testa/cefalea muscolo tensiva, è spesso all'origine del mal di collo idiopatico, quello non causato da traumi», chiarisce Mike Maric, ex campione del mondo di apnea, medico specialista

in Ortognatodonzia e professore all'Università di Pavia. «Rallentiamo il ritmo respiratorio. Di norma dovremmo avere in media al minuto una frequenza di circa 14 atti respiratori (con uno scarto di un paio di atti in più o in meno) e cercare di avere un ritmo pari tra inspirazione ed espirazione: idealmente 3/4 secondi di inspirazione e altrettanti di espirazione. Possiamo educarci al respiro guardandoci allo specchio: respirare con la parte addominale, evitando di muovere petto, spalle e collo, cosa che invece avviene per lo più».

### Quando la testa si flette in avanti, arriva a «pesare» fino a 27 chili

Come suggeriscono gli studiosi su *Surgical Technology International* la testa di un adulto pesa da 4,5-5,5 kg in posizione neutra. Quando la si inclina di 15 gradi in avanti, verso l'oggetto in mano, le forze percepite dal collo aumentano fino a 12 kg, fino a 18 kg a 30 gradi, fino a 22 kg a 45 gradi e fino a 27 kg a 60 gradi



be, quella che sta sopra flette l'anca maggiormente: questa posizione comporta una leggera rotazione in avanti del bacino riducendo la lordosi lombare che è essenziale per star seduti senza portare in sovraccarico la cervicale».

### Gli esercizi salva-collo

Ci sono poi esercizi che aiutano a proteggere il collo. «Prima di tutto iniziare con esercizi di allungamento dei muscoli contratti, più spesso quelli della parte posteriore del collo, gli stessi che si irrigidiscono quando siamo alla guida, tesi», raccomanda Faldini. «Da seduti, piegare la testa di lato e con la mano dello stesso lato cercare di avvicinare delicatamente l'orecchio alla spalla abbassata. Contare fino a 30 e ripetere dall'altro lato. Una facile variante è, invece di inclinare la testa di lato, accompagnarla con la mano guardando verso l'ascella dello stesso lato. Si conta fino a 30, poi si cambia lato. La miglior strategia antidolore include anche esercizi di rinforzo della muscolatura lombare. L'ideale, almeno all'inizio, è affidarsi a un posturologo perché il profilo di ciascuno di noi è diverso e il punto di equilibrio esatto deve essere trovato per ogni paziente. Per esempio, il valore "normale" di cifosi toracica, che se eccessiva manda il collo in sovraccarico, varia da 20 a 40 gradi. Si capisce come la ricerca del compenso esatto debba essere fatta con attenzione. Poi sarà il paziente che, capito il suo punto di equilibrio, in modo autonomo eseguirà esercizi mirati di rinforzo e di cambio postura che lo mantengano in equilibrio».

### Il programma

Ecco che cosa consiglia il professor Faldini.

1. In piedi, mani alla nuca, spingere il petto in fuori mantenendo la pancia in dentro. Viene istintivo di tirare indietro anche le spalle, ma non dovrebbero essere mosse. Si può eseguire varie volte durante la giornata, anche da seduti, se si lavora molte ore in ufficio, sia in piedi.

2. In piedi, mani sui fianchi, stendere il bacino in avanti e inarcare come se dovessimo "alzare la coda" ossia il nostro coccige, favorendo la lordosi lombare. È simile a quello che

fa il gatto quando si stiraccia.

3. Rinforzare la muscolatura del tronco. Quando si allena un gruppo muscolare bisogna rinforzare anche l'antagonista, ovvero quello che esegue il movimento opposto. Rinforzare i soli addominali, per esempio, chiude troppo la colonna promuovendo la cifosi "nemica" del collo. Bisogna sempre allenare anche i lombari che, al contrario,



Un semplice telefonino o un libro, possono aumentare molto il peso della testa sulla colonna a seconda della posizione che si assume

aprono. Così abbiamo a disposizione più muscoli che, come un corsetto, lavorano per fare in modo che la colonna rimanga bilanciata.

### Yoga e consapevolezza

«Oltre agli esercizi di allungamento e di rinforzo muscolare, lo yoga, il pilates e il riequilibrio posturale aiutano ad acquisire consapevolezza del nostro corpo. Queste pratiche, pian piano, ci portano ad

assumere una postura corretta senza accorgercene», dice Faldini. Un articolo apparso su *Human Factors* ha messo in luce come le persone che durante la pandemia hanno lavorato da casa e ogni giorno per 10 minuti hanno praticato esercizi yoga, disponibili online, dopo un mese hanno visto ridursi i disturbi alla testa, al collo e alla schiena e hanno migliorato l'umore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Vero o falso

## È meglio uno zaino oppure una borsa?

**S**i può soffrire di vertigini quando l'attacco cervicale è forte.

**✓ VERO.** «La colonna cervicale non protegge solo il midollo e i nervi spinali, ma anche le arterie vertebrali che decorrono in un piccolo forame accanto al midollo», spiega Faldini.

«Un'infiammazione delle articolazioni cervicali può alterare il flusso di una delle due arterie: la leggerissima alterazione pressoria che ne deriva può favorire l'insorgenza delle vertigini».

**Massaggi e terapia del caldo non funzionano.**

**✗ FALSO.** «Aiutano perché il calore riduce la contrazione muscolare e il massaggio dolce stimola le terminazioni nervose sensitive favorendo il rilascio graduale della contrattatura», precisa l'esperto. «La contrattatura antalgica è una risposta di difesa dell'organismo: l'infiammazione delle articolazioni vertebrali comporta la stimolazione delle radici nervose della muscolatura posteriore del collo che va in ipercontrazione per ridurre il movimento. La contrattatura è, quindi, una difesa dal movimento che provoca dolore: alimenta però un circolo vizioso».

**La borsetta pesante è un problema.**

**✓ VERO.** Secondo Carol Frey, chirurgo ortopedico e co-direttore della West Coast Sports Medicine Foundation di Los Angeles, se è troppo pesante può innescare errori biomeccanici, come l'inclinazione da un lato oppure una pressione eccessiva sulle spalle e sul collo. Se la borsa pesa più di 5 kg sarebbe meglio sostituirla con uno zaino, purché non superi il 15% del proprio peso corporeo o 20 kg se inferiore. Se bisogna portare una quantità ancora maggiore di peso, meglio ricorrere a una borsa con le ruote.

**Nel mal di collo c'è un ruolo anche della vitamina D.**

**✓ VERO E FALSO.** «Pochi studi documentano il miglioramento del dolore al rachide dopo trattamento dell'insufficienza di vitamina D», precisa Faldini. «Di sicuro mangiare in modo sano e bilanciato ha un ruolo importante nella prevenzione del male al collo: i muscoli ricevono tutti i nutrienti, minerali e vitamine compresi, di cui hanno bisogno per lavorare bene».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO? STRESS?

IL BUON SONNO A SOLI

€ 9.90

IN FARMACIA E PARAFARMACIA



MELATONINA<sup>1mg</sup> ACT  
+FORTE 5 Complex



90 COMPRESSE

MELATONINA<sup>1mg</sup> ACT  
+3 Complex



120 COMPRESSE

MELATONINA<sup>1mg</sup> ACT



150 COMPRESSE

MELATONINA<sup>1mg</sup> ACT  
GOCCE 15ml



300 GOCCE

VALERIANA<sup>ACT</sup>  
125mg



60 COMPRESSE

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da: **F&F s.r.l.**

06 9075557 | info@linea-act.it | LINEA-ACT.IT