

Il dolore cervicale? Non solo sedentarietà, ma anche abuso di pc e smartphone

Carlo Conte, osteopata: «Staccare lo sguardo dal desktop ogni trenta minuti per rilassare i muscoli»



È uno dei primi motivi di consulto presso l'osteopata e il fisioterapista e, almeno una volta nella vita, abbiamo dovuto fare i conti con lui: stiamo parlando del **dolore cervicale**, fastidioso **"compagno di viaggio"** soprattutto di quanti, quotidianamente, si trovano a passare diverse ore alla scrivania davanti al pc.

«La cervicaglia colpisce tantissime persone, non solo per sedentarietà come vuole l'immaginario comune, ma anche per abuso di smartphone e personal computer – spiega l'osteopata Carlo Conte – La cosiddetta "posizione da pc", infatti, è tutt'altro che piacevole per il nostro collo. Non dobbiamo dimenticare che c'è un collegamento tra i nostri occhi e i muscoli del collo. Provate a girare la testa guardando nella direzione opposta... è quasi impossibile! Avere un sovraccarico oculare equivale infatti ad avere un sovraccarico dei muscoli cervicali».

Come fare quindi per ovviare a questa problematica? *«Il primo consiglio da dare ai lavoratori "da desk" è quello di staccare lo sguardo dal monitor ogni trenta minuti e rivolgerlo all'orizzonte, a quanto scorgiamo dalla finestra dell'ufficio o di casa – afferma ancora Conte – Quando fissiamo lo schermo del computer gli occhi sono convergenti poiché si concentrano su un punto specifico dello stesso; al contrario, quando osserviamo l'orizzonte, la vista sarà divergente e i muscoli oculari saranno più rilassati, insieme a quelli cervicali».*

Vista che si può preservare altresì con **lenti con filtro blue-control** che serve a **proteggere gli occhi** dalla “luce blu” tipica dei **dispositivi elettronici** anche se oggi sono svariate le apparecchiature che hanno l’omissione della blu light. «In questo modo gli occhi sono più riposati e i muscoli del collo si rilassano di conseguenza – rivela il professionista – Questi ultimi, inoltre, sono collegati anche al diaframma e alla respirazione tramite quel “ponte di comando” che è il nervo frenico».

Una **postura corretta ed esercizi di meditazione e respirazione** con pratiche quali yoga e tai chi contribuiscono, quindi, molto al rilassamento cervicale: «Nelle risorse gratuite del mio sito c’è un video dedicato proprio al rilassamento profondo» spiega lo specialista.




Per Conte, però, il consiglio per trascorrere una vita senza dolore cervicale è uno soltanto: «**Non far cronicizzare la problematica** - conclude - **Il sintomo va seguito e trattato; si dice che occorra, infatti, una terapia per ogni mese di dolore.**

E’ difficile poter dire quanti trattamenti siano sufficienti per far scomparire la cervicalgia, si va dai tre incontri a salire in base proprio alla cronicità della patologia».

Patologie di cui l’osteopata è **via via sempre più specializzato**: «*Ho scelto di iscrivermi anche a Medicina per avere una visione ancor più globale della Scienza di cui sono discepolo – chiosa – Sento forte in me l’esigenza di riportare la Medicina ad avere un approccio più olistico, con al centro la persona».*



MICHELA TRADA

 @carloconteosteopata
 www.osteopatiaconte.it
 info@osteopatiaconte.it

