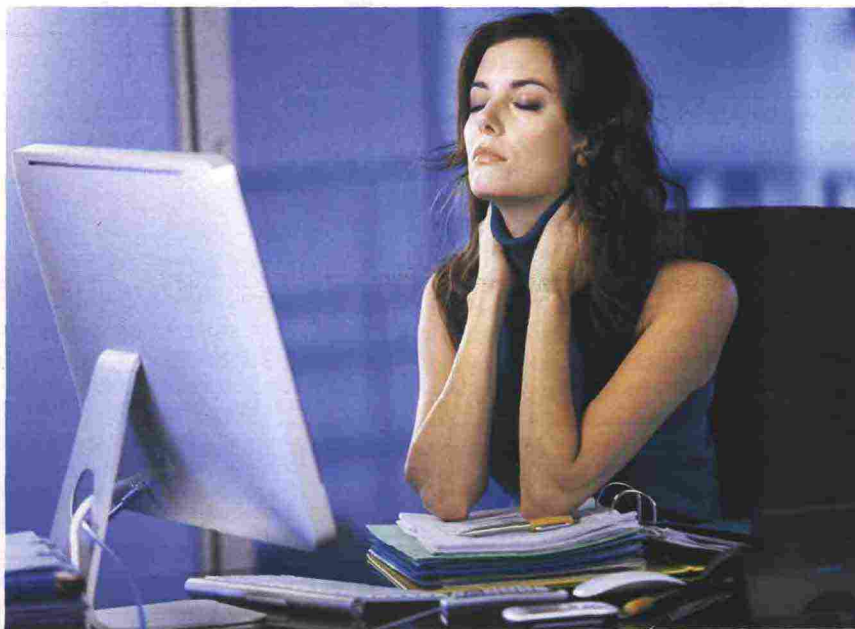




GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stolfà



Impacchi di sale caldo E IL MAL DI COLLO VA VIA

Questo rimedio è un toccasana per la cervicalgia. Ma attente anche alla borsetta, se è troppo pesante può scatenare il dolore alla schiena

Fate attenzione a come state seduti alla scrivania o al modo in cui portate la borsetta: alcuni dolori e fastidi sono colpa di "cattive abitudini" in alcuni casi insospettabili.

«Il dolore muscolare o da contrattura è spesso il sintomo di un problema alle articolazioni», spiega Monica Albanese, dottoressa in Fisioterapia presso il Centro di Fisioterapia Novelli di Milano. «Quando si verifica uno squilibrio di pressione (ad esempio, quando c'è più umidità) o quando si fa un movimento non corretto, lo sforzo su articolazioni vertebrali già danneggiate può procurare cervicalgie e contratture muscolari». Ma si rischia anche da fermi. «Stare al computer con la schiena incurvata e le spalle sollevate sollecita le articolazioni in modo errato. Mettete i piedi leggermente al di sotto della sedia e un cuscinetto cilindrico nella zona lombare: vi aiuterà ad alleggerire la contrattura della parte alta della schiena». Attenti anche quando fate il cam-

bio di stagione negli armadi: «Sollevare grucce con abiti pesanti può sbilanciarvi e causare irrigidimenti a spalle e braccia. In caso di dolore cervicale (spesso provocato proprio da fastidi alle articolazioni), potete scaldare del sale grosso nel microonde, avvolgerlo in un panno, e applicarlo sulla zona. Il lento rilascio di calore dona sollievo: il sale inoltre "attira" l'umidità. Se il dolore continua per più giorni, rivolgetevi al fisioterapista, che ne definirà la causa e la tratterà in modo specifico».

E per prevenire? «Potete ricorrere a una integrazione mirata, e mantenere i muscoli allenati». Quando invece è consigliabile usare un "cerotto"? «L'applicazione di un cerotto medicale è raccomandata per controllare l'infiammazione locale conseguente a traumi minori (come l'infiammazione da storta), patologie muscolari, tendinee e articolari o lumbalgie», spiega Paolo Cherubino, past president Siot, Società italiana di ortopedia e traumatologia.

IN VETRINA

I cerotti che scaldano e il gel che raffredda. E poi il roller e gli integratori: ecco tutti i sistemi anti-dolore



Gel freddo a effetto immediato con aloe vera e mentolo, Polar Frost di Uraderm Med (14,50 €).



No Dol Thermo Cerotti di Esi producono un benefico calore costante (8,90 €).



Pratico, contro dolori muscolari e articolari Articolazioni Roller di Puresential (15,9 €).



Protegge le articolazioni, Vegartidol di Solgar (39,90 €).



Wobenzym Vital di NAMED contrasta le infiammazioni in modo naturale (16,95 €).



Facili da applicare, contro il dolore, cerotti medicali Flector di IBSA (20,90 €).