

## COLLO IN FORMA

### Gli esercizi ad hoc

Ogni tanto senti qualche doloretto al collo? Probabilmente dipende da vari fattori: poca attività fisica che indebolisce le fasce muscolari, cattive posture davanti al computer, durante la notte o guardando la televisione, ma anche improvvisi sbalzi di temperatura.

Per lenire il dolore, **rinforza i muscoli del collo con questi esercizi.**

**1.** Inclina il capo verso destra mentre con la mano sinistra fai resistenza sulla tempia opposta: 10 secondi d'esercizio e 10 di riposo. Ripeti l'esercizio dalla parte opposta con gli stessi tempi: spingi verso sinistra facendo resistenza sulla tempia destra.

**2.** Ora spingi il capo in avanti opponendo resistenza con una mano sulla fronte. Ripeti l'esercizio indietro facendo resistenza sulla nuca.

Se il "fai da te" non fosse sufficiente, sappi che, secondo l'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale, più utili degli esercizi del paziente sono i **massaggi fatti da un bravo terapeuta che accompagna con le mani i movimenti della colonna.** Di solito, per facilitare la manipolazione dei muscoli, si usano oli profumati di mandorle dolci e olio di sesamo che rendono il massaggio ancora più gradevole!