

Passare troppe
ore chini
su computer
e cellulare
può provocare
dolore

Le terapie
e gli esercizi
che aiutano
a recuperare
la mobilità



Cervicale

IL COLLO MESSO ALLA PROVA
DALLO SMARTWORKING

Dossier a cura di **Elena Meli**

a pagina

4

La «cervicale» era già molto diffusa, ma i mesi di pandemia hanno aggravato la situazione. Il fastidio talvolta nasce dall'immobilità della parte alta della colonna vertebrale, che può interessare anche spalle e braccia. Anche se la postura alla scrivania è corretta diventa nociva se viene mantenuta troppo a lungo

Salviamoci il collo

La sedentarietà e le ore al computer possono metterlo a dura prova

di Elena Meli



La schiena

Accanto al dolore a collo e spalle, il classico mal di schiena è uno dei disturbi «da ufficio» più diffusi. Anche in questo caso la colpa è dell'immobilità mantenuta a lungo e la soluzione migliore è qualche esercizio, come suggerisce la fisioterapista Isico Martina Poggio: «Stando in piedi si può inarcare la schiena indietro tenendo le mani sulla zona lombare e le ginocchia ben tese, per mobilitare il tratto basso della colonna; oppure appoggiando la pancia alla parete iper-estendere le braccia verso l'alto come per allungare la schiena, o ancora da seduti tirarla bene su e poi schiacciare le mani sul tavolo per far lavorare tutta la colonna. È utile sedersi con un cuscino come supporto lombare, che consente di mantenere le curve corrette della colonna».

Inchiodati alla sedia per ore e ore ogni giorno. Accade anche in ufficio: ma poi c'è la pausa caffè, capita di alzarsi per andare in sala riunioni, si stacca per parlare col collega della stanza accanto. Invece con il lavoro a distanza, a casa, si finisce spesso per trascorrere una giornata intera immobili di fronte al computer, peraltro non solo per lavorare: dallo svago agli acquisti, da qualche mese molta parte della nostra vita viene trascorsa di fronte a uno schermo. Col risultato che aumenta la probabilità di ritrovarsi con dolori a collo e spalle, la cosiddetta cervicaglia: il Southwestern Medical Center dell'Università del Texas a Dallas, per esempio, stima un incremento del 20 per cento dei casi nell'arco di quest'anno. Trattandosi di un problema tutt'altro che raro, i numeri sono considerevoli: in Italia già prima della pandemia si stimavano quindici milioni di persone alle prese con il dolore al collo, con un'incidenza annuale fino al 70 per cento della popolazione e una probabilità più alta nei lavoratori da ufficio, che passano la maggior parte del tempo al computer. La sedentarietà ancora più spiccata degli ultimi mesi, senza qualche precauzione, potrebbe perciò peggiorare non poco la situazione e portare ancora più persone ad avere i classici sintomi da cervicale, come molti chiamano impropriamente la cervicaglia: il dolore al collo, ma anche i muscoli delle spalle tesi e rigidi, fastidio in tutta la parte superiore della colonna vertebrale, una sofferenza che si può irradiare poi verso la testa, le spalle e le braccia.

«Nella maggior parte dei casi la cervicaglia è aspecifica, ovvero non ci sono precise cause anatomiche, meccaniche o di altra natura a provocarla», spiega Sabrina Donzelli, fisiatra di Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) di Milano. «I motivi, quindi, sono soprattutto l'inattività fisica, la debolezza muscolare, le posizioni sbagliate o anche posture giuste, ma che vengono mantenute troppo a lungo: non siamo «disegnati» per stare fermi e anche la posizione più corretta comporta conseguenze negative, se protratta per ore e ore».

Letà, aver sofferto di cervicaglia in passato o anche avere altri disturbi muscolo-scheletrici come il mal di schiena lombare classico favoriscono la comparsa del dolore al collo, ma gran parte dei guai derivano proprio da ciò che il lavoro a distanza favorisce, ovvero l'immobilità prolungata soprattutto se in posizioni inadeguate, perché magari ci si è dovuti ricavare l'ufficio in un angolo di casa pensato per tutt'altro.

La buona notizia è che la cervicaglia aspecifica si può risolvere facilmente e soprattutto si può prevenire, con poche e semplici regole che partono proprio dal crearsi uno spazio adatto per lavorare: il monitor deve essere non troppo vicino e va messo di fronte agli occhi per non costringere a tenere piegato il collo, i sostegni per la tastiera possono essere utili e occorre una sedia della giusta altezza per consentire di appoggiare bene gli avambracci sulla scrivania, scaricando così il peso delle braccia e allentando la tensione sulle spalle. Le sedute ergonomiche però non fanno miracoli, come specifica Don-

zelli: «Certo, se sono regolabili in altezza è meglio perché consentono di mantenere la giusta distanza dal tavolo, un fattore indispensabile; tuttavia anche la sedia migliore non serve a molto, sia perché ci si può sedere in posizioni sbagliate, sia soprattutto perché se non ci si muove mai ogni effetto benefico viene vanificato dalla fissità della posizione. L'ergonomia della postazione di lavoro conta, ma è più importante muoversi: se lo si fa, anche la banale sedia di legno da cucina va benissimo».

«C'è chi per esempio pensa che la soluzione possa essere una *fitball*, le grandi palle gonfiabili usate per fare esercizi», interviene Martina Poggio, fisioterapista dell'ISICO. «Può andare perché sopra alla palla è impossibile restare immobili, ma sconsiglierei di starci tutto il tempo perché doversi mantenere costantemente in equilibrio può diventare troppo faticoso». Non bisogna restare immobili, insomma, ma neppure vagare senza posa è la risposta: per prevenire il dolore al collo basta avere una buona postazione e fare di tanto in tanto qualche piccolo esercizio che rinforzi e rilassi i muscoli di collo e spalle, responsabili delle contratture che poi causano il dolore. «Si tratta di movimenti facilissimi, va bene anche alzarsi ogni tanto per andare in un'altra stanza», consiglia Donzelli. Aggiunge Poggio: «Da seduti tendiamo a «insaccarci» invertendo la normale curvatura nel tratto lombare della colonna: ciò porta il capo a iper-protrarsi in avanti e la schiena ad assumere un'unica curva, dalla nuca all'osso sacro. In queste condizioni sbilanciate il peso della testa diventa fino a quattro volte maggiore, come se avessimo un secchio pieno d'acqua sul capo. I muscoli attorno alla colonna

La ricerca



Il gelo favorisce le alterazioni neuromuscolari. La sciarpa è un toccasana all'aperto

In inverno la sciarpa non è un optional: il torcicollo e i dolori cervicali in generale possono peggiorare, soprattutto se ci si espone a grossi sbalzi di temperatura o se si lavora al freddo. Stare a lungo a basse temperature aumenta infatti di quasi il 60 per cento la probabilità di avere dolori al collo, alle spalle e anche alle gambe, stando ai recenti risultati del Tromsø Study norvegese su oltre 6.500 lavoratori: in chi trascorre più di un quarto del tempo al gelo, stando agli autori, si hanno alterazioni neuromuscolari (come la riduzione della velocità di contrazione e del controllo muscolare e l'aumento dell'affaticamento) che irrigidiscono troppo il collo aumentando la probabilità di dolore. La soluzione? Una sciarpa, appunto, da indossare quando si deve restare a lungo all'aperto o al freddo.

80-85

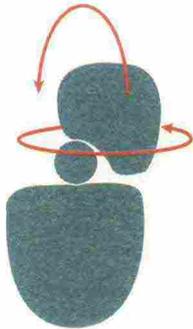
per cento i casi in cui la causa della cervicaglia è aspecifica e non grave

15

per cento le persone che sperimentano un dolore cervicale superiore ai tre mesi

Come prevenire il dolore cervicale

Alcuni esercizi suggeriti da **ISICO** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) per mantenere la mobilità e la funzionalità del rachide cervicale, per approfondimenti consultare il sito www.isico.it



1 Automobilizzazione

Compiere movimenti lenti del capo nelle diverse direzioni di movimento concesse: flessione, estensione, inclinazioni laterali, rotazioni.

5 ripetizioni per ogni direzione di movimento



2 Automobilizzazione (arti superiori)

Posizionare le mani sulle spalle ed effettuare delle circonduzioni con gomiti prima contemporaneamente, (15 ripetizioni) poi in maniera alternata (15 ripetizioni).

15 ripetizioni (insieme) **15** ripetizioni (alternate)



3 Rinforzo muscolare (da non effettuare in presenza di dolore)

Eeguire con la testa delle lievi spinte laterali (5 secondi) contro la resistenza della propria mano, 3 ripetizioni in inclinazione a destra, 3 a sinistra. Ripetere in estensione, 5 ripetizioni totali.

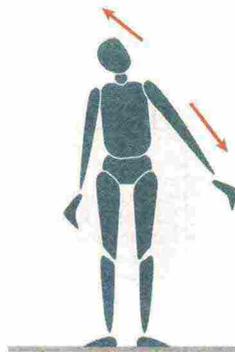
3 ripetizioni (a destra) **3** ripetizioni (a sinistra) **3** ripetizioni (totali)



4 Detensione muscolare

Posizionare le mani dietro al collo, svolgere delle lente estensioni della testa mentre le mani scivolano in avanti e in basso, comprimendo e massaggiando i muscoli in tensione.

12 ripetizioni



5 Stretching

Spingere con una mano verso il basso e tirare il collo della parte opposta, mantenere la posizione di allungamento per 1 minuto. Ripetere due volte per ogni lato.

2 ripetizioni (a destra) **2** ripetizioni (a sinistra)

Corriere della Sera

cervicale si trovano quindi a dover sorreggere un peso ben al di là della norma, andando più facilmente incontro a contratture e quindi a dolore».

L'antidoto perciò è innanzitutto far caso a quando «crolla» la schiena, raddrizzandoci subito come se avessimo un filo a tirare verso l'alto la testa; poi, almeno una volta ogni ora, si a piccoli esercizi per sgranchire il collo. «Inclinare la testa sui due lati, ruotarla, muoverla a zig zag (si vedano i disegni a lato; ndr) per spostare la colonna in tutte le direzioni è molto utile: i movimenti devono essere dolci e lenti e l'im-

Siamo fatti per muoverci
Se lavoriamo da casa bisogna ricordarsi di alzarci spesso e fare qualche piccolo esercizio

portante è farli con costanza, meglio ancora iniziando con pochi minuti al mattino appena svegli», raccomanda Poggio. «Bisogna poi rinforzare le braccia e le spalle, perché se sono troppo deboli contribuiscono a rendere fragile il collo e favoriscono la comparsa del dolore, che poi non a caso si irradia spesso verso gli arti superiori: bastano elevazioni delle braccia tenendo in mano una bottiglia da mezzo litro d'acqua». Niente di complicato insomma: «Semmai è difficile ricordarsi di farlo: per riuscirci si possono usare sveglie sul cellulare o post-it sullo schermo del computer», conclude Sabrina Donzelli.

L'allarme

Colpisce anche gli adolescenti La cura è lo sport

La cervicgia tendiamo a immaginarla come un problema di chi non è più giovanissimo, invece la pandemia sta cambiando anche la fotografia di chi ne è più colpito e oggi a preoccupare di più gli esperti sono soprattutto gli adolescenti che, come spiega la fisiatra **Isico** Sabrina Donzelli, «Negli ultimi mesi si sono ritirati nelle loro camerette, tanti non sentono neppure più l'esigenza di uscire. Così stiamo già vedendo un incremento delle richieste di aiuto per giovanissimi che accusano dolori al collo o alla schiena». La sedentarietà nei ragazzi è particolarmente nefasta perché l'organismo è in fase di sviluppo e accanto alla crescita dello scheletro è indispensabile che si accresca la muscolatura necessaria a sostenerlo. L'immobilità da pandemia per di più è arrivata a peggiorare una situazione già critica, perché in parecchi abbandonano lo sport con l'inizio del liceo: stando alle stime della Società Italiana di Pediatria, il 30-40% dei ragazzi dice addio agli allenamenti nel passaggio alle superiori, in un'età in cui invece il minimo sindacale sarebbe di un'ora al giorno di esercizio aerobico moderato o vigoroso, stando alle ultime linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sull'attività fisica. Risultato, all'ingresso in università tanti si ritrovano già alle prese con dolori persistenti a collo, spalle, schiena appena si chinano sui libri a studiare. «Molti a quel punto si preoccupano, ma se si passa l'adolescenza senza fare attività fisica ci si affaccia alla vita adulta con un corpo da grandi e i muscoli di un bambino», puntualizza Donzelli. Deboli e facili ad andare incontro a contratture da sovraccarico, sono però muscoli giovani per cui, come sottolinea la fisiatra: «A quell'età bastano tre o quattro mesi di palestra per recuperare senza conseguenze. Sarebbe però ancora meglio prevenire cervicgia e mal di schiena non abbandonando lo sport prima dei vent'anni: per contrastare il dolore al collo non ce n'è uno consigliato né qualcuno controindicato, l'importante è fare attività fisica. E in questo periodo di frequenti restrizioni al movimento, occorre spronare i ragazzi a fare moto appena possibile; portare fuori la spazzatura o il cane è un compito che si può affidare senz'altro ai figli».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

11-14

per cento la quota di persone che lamenta ogni anno limitazioni per la cervicgia

40

anni l'età in cui l'incidenza della cervicgia inizia ad aumentare

Dare sollievo ai muscoli

Pur avendo provato a evitarlo, il dolore al collo è arrivato e rende le giornate difficili, soprattutto dovendo lavorare al computer.

Come risolverlo? «Intanto, l'errore da non fare è cedere al catastrofismo: in oltre il 90 per cento dei casi la cervicgia si risolve da sé in poco tempo», premette Sabrina Donzelli, fisiatra dell'Isico di Milano. «Anche quando c'è dolore, poi, non bisogna stare fermi perché se ne favorirebbe il mantenimento: occorre perciò continuare a eseguire i piccoli esercizi di stretching e rinforzo del collo e degli arti superiori, semmai in maniera più lenta e controllata. No anche all'eccesso di compensazione: se si prova molto fastidio dovendo girare il collo da un lato, non è comune opportuno evitare del tutto il movimento sbilanciandosi magari in altre posizioni scorrette».

Cuscini particolari per la notte non sono necessari, a meno di avere molti fastidi proprio durante il sonno, perché l'assenza della forza di gravità da sdraiati è già sufficiente a dare sollievo. A volte il dolore però è tale da impedire una normale quotidianità, perché ogni mossa del capo fa vedere le stelle e c'è pure un mal di

Massaggi e calore sono utili

Anche gli
antinfiammatori
possono essere
d'aiuto. Se il disturbo
persiste
bisogna però
escludere
che la causa sia
un'ernia cervicale

testa intenso. «In questi casi è opportuno chiedere un consiglio al medico di famiglia», dice Donzelli. «Spesso può bastare anche un cerotto riscaldato o una borsa dell'acqua calda, che rilassando la muscolatura di collo e spalle la decontraggono alleviando il male; anche per questo possono essere efficaci i massaggi miorellassanti eseguiti da un fisioterapista. Altrimenti si può prendere per due o tre giorni il paracetamolo o un antinfiammatorio non steroideo, che aiuta a risolvere in fretta la cervicgia».

Chi non è più giovanissimo all'affacciarsi di un dolore al collo inevitabilmente pensa all'artrosi: con l'età le articolazioni delle vertebre

Le opzioni

Farmaci

Se il dolore non passa è bene chiedere al medico, può essere utile un antinfiammatorio o un antidolorifico; anche un cerotto riscaldato che rilassi i muscoli può dare sollievo

Esercizi

Se la cervicgia colpisce chi ha artrosi i consigli non cambiano, serve più cautela «risparmiando» il collo, con esercizi più dolci e maggiori accortezze nella scelta delle posizioni

Chirurgia

Più raro che la colpa sia di un'ernia che comprime un nervo: si riconosce perché il dolore è più intenso e può portare a perdita di sensibilità delle dita. In alcuni casi la soluzione può essere la chirurgia

cervicali perdono infatti in flessibilità e si ha difficoltà a piegare il capo, in una o più direzioni a seconda delle zone dove si è verificata l'usura vertebrale maggiore. È un destino inevitabile? «Tutti siamo a rischio: è un processo fisiologico con l'invecchiamento che non può essere bloccato ma compensato per evitare che provochi sintomi, restando attivi fin da decenni prima della vecchiaia», specifica la fisiatra. «Non è detto poi che in chi non è più giovane la causa di cervicgia sia sempre l'artrosi e comunque non cambiano gli interventi necessari a risolverla. La strategia vincente è continuare a muovere il collo senza iper-sollecitarlo, perché ciò potrebbe aumentare l'infiammazione locale e quindi il fastidio: come quando l'artrosi al ginocchio si fa sentire evitiamo le scale ma non smettiamo di camminare, così in caso di artrosi al collo e cervicgia si devono continuare gli esercizi, ma facendoli a bassa intensità. Gli antinfiammatori possono essere d'aiuto anche in chi soffre di artrosi, che deve poi avere cura di "risparmiare" il collo e quindi, per esempio, stare un po' meno seduto al computer e leggere sdraiato a pancia in giù sostenendo la testa per scaricare il collo. Non ci sono mol-

Lo studio

Il movimento sul lavoro può essere un antidoto ma dipende dalla professione

Muoversi di più, tenere i muscoli in allenamento. La raccomandazione per evitare mal di collo e mal di schiena appare chiara, ma per ogni regola esistono le eccezioni, come dimostra una ricerca del Dipartimento di Scienza dello Sport e Biomeccanica Clinica dell'Università della Danimarca del Sud a Odense: analizzando alcuni studi in cui è stata valutata in maniera oggettiva la quantità di attività fisica

In alcuni mestieri l'attività può essere intensa ma anche ripetitiva o pesante e quindi dannosa

svolta con pedometri e accelerometri l'autrice, Cecilie Overås, ha osservato che molto dipende dal lavoro che facciamo. «Il movimento connesso al tipo di impiego non necessariamente riduce il rischio di dolori a collo e schiena; l'esercizio che facciamo nel tempo libero invece può incidere positivamente», spiega Overås. «La discrepanza si spiega con il tipo di moto nei due casi: l'attività fisica correlata a lavori non sedentari è infatti spesso ripetitiva, con movimenti a bassa intensità come sollevamento di pesi, oppure prevede lunghi periodi in piedi. Nel tempo libero invece c'è maggiore varietà e, oltre a divertirci, possiamo modulare sia la durata, sia l'intensità dell'esercizio».

Lo studio ha messo a confronto i dati raccolti su infermiere e su lavoratori sedentari: nelle prime, che ogni giorno fanno 20mila passi in reparto, camminare non aiuta a risolvere o prevenire il mal di schiena mentre nei secondi la passeggiata quotidiana riduce la probabilità di cervicgia. «Anche nell'indicazione dell'esercizio fisico da preferire nel tempo libero, quindi, è da tener presente l'impiego svolto: per preservare la salute serve il giusto equilibrio fra quantità e qualità dell'attività motoria svolta sul lavoro e nel tempo libero», conclude Overås.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

20

mila i passi fatti, in media, durante la giornata da chi fa il cameriere

6

mila i passi fatti, in media, ogni giorno da un addetto di call center

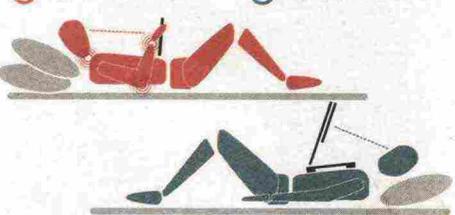
Il modo giusto di usare i dispositivi «mobili»



- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> postura sdraiata | <input checked="" type="checkbox"/> postura corretta |
| <input checked="" type="checkbox"/> angolo di lettura scorretto | <input checked="" type="checkbox"/> visione ottimale |
| <input checked="" type="checkbox"/> dolori a schiena e collo | <input checked="" type="checkbox"/> colonna rilassata |



- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> posizione scomoda | <input checked="" type="checkbox"/> mani libere |
| <input checked="" type="checkbox"/> dolore a collo e gomito | <input checked="" type="checkbox"/> collo e braccia rilassate |
| <input checked="" type="checkbox"/> angolo di lettura scorretto | <input checked="" type="checkbox"/> angolo di lettura ottimale |



Elena Melli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Corriere della Sera

Le sindromi da device

Il peso di tablet e smartphone sulla colonna cervicale

Non solo il computer, anche tablet e telefoni mettono a rischio il collo: nel caso dei primi è stato perfino coniato il termine «collo da tablet», quando qualche tempo fa si è scoperto che circa la metà di chi usa abitualmente questi strumenti soffre di dolori a collo e spalle, nel 15% dei casi talmente intensi da compromettere il sonno. I dati, raccolti su studenti, docenti e dipendenti dell'Università di Las Vegas e pubblicati sul *Journal of Physical Therapy Science*, mostrano che sono più colpiti i giovani, forse per l'utilizzo più intenso e prolungato rispetto alle altre generazioni, e le donne, probabilmente per il tono muscolare mediamente più scarso rispetto agli uomini. La probabilità di fastidi è circa doppia nel sesso femminile e Szuping Lee, coordinatore dell'indagine, osserva: «Le donne hanno braccia più corte e spalle più strette e questo può portarle ad assumere più facilmente posizioni sbagliate durante l'uso del tablet, per esempio in posture che costringono a guardare in basso o a "sdraiarsi" sul tablet. E sono proprio queste, più ancora delle ore passate di fronte allo schermo, a provocare i fastidi». Il rischio di dolori a collo e spalle raddoppia, per esempio, quando si sta seduti senza un supporto adeguato alla schiena. Un classico, starsene per terra a gambe incrociate con la testa china sul tablet: una modalità d'uso che pare piaccia soprattutto alle ragazze, che stanno sul pavimento con il tablet in mano nel 77% dei casi contro il 23% dei maschi (il che contribuisce a spiegare la maggiore incidenza di guai al femminile, secondo il ricercatore statunitense). La probabilità di andare incontro a fa-

stidi cresce anche quando si tiene il tablet in grembo oppure se lo si mette piatto sul tavolo, perché queste situazioni la colonna cervicale si china in avanti e va in iper-flessione, la posizione più deleteria per il collo, la stessa che prendiamo quando siamo con lo sguardo fisso sullo smartphone. Altro strumento che spiana la strada alla cervicalgia perché più ci si china, più aumenta lo stress sulla colonna cervicale: inclinandosi di 45 gradi in avanti è come se portassimo un carico di oltre venti chili sul collo, secondo le stime del New York Spine Surgery and Rehabilitation Medicine Center.

Anche con tablet o smartphone valgono le stesse regole di prevenzione: non restare fermi in una posizione a lungo e fare pause frequenti, almeno ogni ora. Con il cellulare, poi,

Usare gli auricolari e tenere la giusta inclinazione dello schermo per non gravare sul collo

è il rischio della sindrome da telefono, quella che colpisce chi parla all'apparecchio tenendolo fra collo e spalla per avere le mani più libere e, per esempio, prendere appunti. Un tempo accadeva coi telefoni fissi e per ovviare esistevano le comette modificate per adattarsi alla spalla; con gli smartphone ci sono gli ancor più efficienti auricolari, che secondo una ricerca statunitense possono quasi dimezzare il rischio di dolori a collo, spalle e schiena quando si passa molto tempo al telefono.

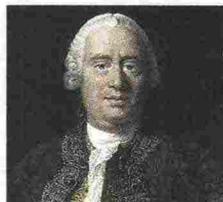
E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C'era una volta

NON C'È DOLORE SENZA «COLPA», FOSSE PURE QUELLA DI SEDERSI MALE

Per quasi tutti i testi sacri, la Bibbia principalmente, il dolore è una punizione divina. Eva e la sua discendenza femminile, per aver colto la mela, partorirà nel dolore; Adamo, che la mangiò, con fatica trarrà dalla terra il nutrimento. Nell'Antico Testamento, oltre alla sofferenza primigenia, quando un dolore specifico viene assegnato a un peccatore, la stessa punizione spetta ai suoi eredi fino alla quarta generazione (sembra la spiegazione dei mali ereditari). Quando il



Il filosofo David Hume (Afp)

dolore colpisce i Giusti, poi, è perché Dio li sta mettendo alla prova. Per fortuna, la scienza ha sconfessato simili superstizioni, anche perché, per millenni, sono state sfruttate per fini politici. Anche laicamente, però, nel Secolo dei Lumi David Hume giunse alla conclusione che due eventi successivi tra loro collegati non sono casuali e che tutte le idee derivano dai sensi. L'ho presa alla larga perché volevo valorizzare, con una spruzzata di storia e filosofia, la frase che ripete il mio medico quando mi lamento dei periodici dolori cervicali: «Ovvio, lavori e cammini con una postura sbagliata». Ergo mi merito la punizione. Per non parlare di come mastico e di come metto a fuoco, visto che Hume prima e i posturologi poi hanno messo in campo tutti i sensi. Però, chi sostiene che la cervicalgia è

un male della modernità, dello smart working, dovrebbe andarsi a rileggere alcuni passi dell'*Iliade* e dell'*Odissea*, cronache dell'antica Roma o medioevali. Provate voi a portare cotte di maglia di ferro, elmi, brandire durlindane o più prosaicamente a stare piegati con la schiena a zappare la terra per dodici ore. Vedrete a quali «punizioni divine» andrete incontro. Oggi si dice che già un'aspirina e un massaggio possono aiutare, i sacerdoti assirobabilonesi invece prescrivevano cannabis e papavero, che indicavano con gli ideogrammi *hul* (gioia) e *gil* (pianta). Dimenticavo: pare che anche molte posizioni del Kamasutra causino cervicalgia, ma forse lo sostiene l'Occidente per gelosia nei confronti della creatività orientale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA