

## CORRIERE DELLA SERA / OSSA E MUSCOLI



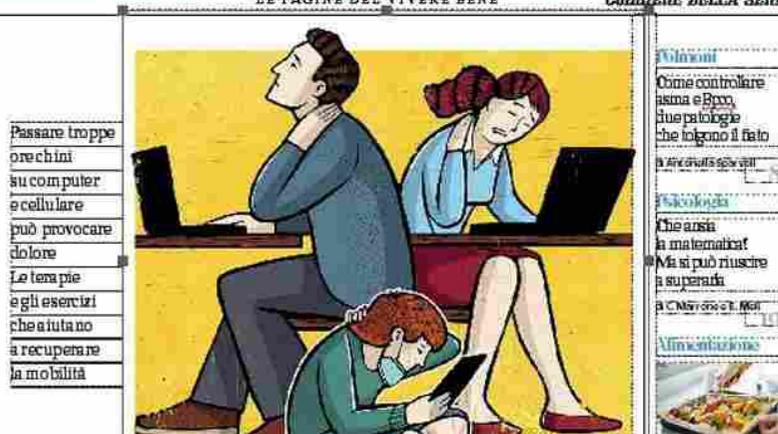
L'ANTEPRIMA

## Sul **Corriere Salute**: cervicale, il collo messo alla prova dallo smartworking



Passare troppe ore chini su computer e cellulari può provocare dolore. Gli esercizi per recuperare la mobilità. Se ne parla sul Corriere Salute in edicola gratis con il Corriere della Sera giovedì 4 febbraio

di Elena Meli



*Pubblichiamo in anteprima parte di un articolo del nuovo «Corriere Salute». Potete leggere il testo integrale sul numero in edicola gratis giovedì 4 febbraio oppure in Pdf sulla Digital Edition del «Corriere della Sera».*

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 **cervicalgia**: 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.

### Sedentarietà



La **Newsletter Coronavirus del Corriere**, due volte a settimana dati, approfondimenti, interviste.

Ricevi via mail il quadro sulla pandemia

ISCRIVITI

CORRIERE TV | PIÙ VISTI



Corriere della Sera



Mi piace

Piace a 2,9 mln persone. Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

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 cervicalgia: 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 cervicalgia 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».

**Potete continuare a leggere l'articolo sul Corriere Salute in edicola gratis giovedì 4 febbraio oppure in Pdf sulla Digital Edition del Corriere della Sera.**

3 febbraio 2021 (modifica il 3 febbraio 2021 | 14:19)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

**ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK****Enel One di Enel Energia**

Se passi a Enel Energia, ottieni 120€ di bonus in bolletta.  
[Scopri di più](#)

**Luce 30 di Enel Energia.**

-30% sul prezzo della componente energia.  
[Scopri di più](#)

**Gas 30 di Enel Energia.**

-30% sul prezzo della componente materia prima gas.  
[Scopri di più](#)

**ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT****I PIÙ LETTI****CORRIERE DELLA SERA**