

ABITUDINI

CHE DANNEGGIANO LA TUA

CERVICALE



MARCELLO CHIAPPONI



PREMESSA

In questo libretto vediamo una serie di abitudini che possono incidere negativamente sul tuo tratto cervicale.

Sono queste la causa del tuo disturbo? Dipende tutto dai movimenti che fai o dalle tue abitudini?

Se non riesci a cambiarle, il tuo disturbo è destinato a rimanere per sempre?

Non è esattamente così, per fortuna. Le abitudini sono estremamente importanti perché sono *"l'acqua cheta che rovina i ponti"*, ovvero qualcosa che agisce sul nostro corpo tutti i giorni, in modo continuativo.

C'è però da dire una cosa importante: una abitudine in sé e per sé non crea necessariamente problemi.

Immagina se ti costringessi a portare sulle spalle, da qui all'eternità uno zaino del peso di....pochi etti! All'inizio ti darebbe un po' noia, ma i tuoi muscoli si abituerebbero velocemente, e dopo un po' di tempo non sapresti neanche più di averlo. Allo stesso modo, le abitudini aggiungono un po' di carico al nostro corpo, ma se lui riesce ad adattarsi e a

tollerare bene, non si sviluppa nessun problema. Prima di auto-assolvere le tue abitudini, mettiamo in chiaro una cosa: se stai leggendo queste pagine, è perché in qualche modo il tuo corpo non è riuscito e non sta riuscendo a tollerare bene, quindi **qualcosa da cambiare c'è sicuro**.

In questo libretto trovi una analisi di una serie di abitudini che potenzialmente aggiungono un po' di peso al tuo zaino: più riesci a toglierne, meglio è. Ma non dimenticare che anche costruire spalle più forti rende lo zaino più leggero: ecco perché il miglioramento delle abitudini deve essere sempre e comunque parallelo al lavoro di rieducazione dei muscoli.

POSIZIONE FLESSA

(IN PARTICOLAR MODO
AL CELLULARE)

La posizione di flessione in avanti è quella nella quale le nostre vertebre ed i nostri dischi sono maggiormente sotto pressione. Pensa alla colonna lombare: non si dice sempre di *"piegare le gambe e non la schiena"*?

Il motivo è esattamente lo stesso: la posizione di flessione è quella di maggior carico per le nostre vertebre.

Passare molto tempo in posizione flessa in avanti fa sì che i nostri muscoli debbano costantemente sopportare una posizione per loro svantaggiosa.

Tieni presente che siamo fatti per tenere lo sguardo in avanti: rimanere in posizione flessa per molto tempo è qualcosa che facciamo da quando esistono i giornali, ed ancor di più il cellulare.

"Devo quindi evitare del tutto la posizione di flessione?"

Assolutamente no, ma cercare di tenerla **per un tempo breve** è un'ottima idea.

Se tieni la testa in posizione flessa in avanti per leggere o per lavorare al computer, valuta un semplice rialzo che ti permetta di tenere la testa in posizione dritta (cerca "**leggio per smartphone, tablet o pc**" su Google o Amazon).



POSIZIONE FLESSA

SUL DIVANO, POLTRONA O SIMILARI

Questa posizione è un po' diversa dalla precedente, ma gli effetti sulla colonna vertebrale sono molto simili, se non addirittura peggiori.

Si tratta della classica posizione "stravaccata" con la testa schiacciata in flessione sul torace. Grazie all'appoggio, i muscoli possono rimanere più rilassati, ma questa tendenzialmente NON È una buona notizia.

Dato che i muscoli non sono in tensione:

- non si affaticano, quindi non ti accorgi che è ora di cambiare posizione
- le vertebre sono meno protette
- possono rimanere per molto tempo in posizione di stiramento, andando ad infiammare le loro inserzioni

Anche qui la domanda è: *"devo evitare questa posizione del tutto? Non posso più guardare le mie serie TV in posizione di semi-coma, nella quale magari mi addormento anche?"*

Premesso che non sarebbe una cattiva idea, il concetto è sempre quello di **ridurre al minimo questo tipo di posizione**: più il tuo tratto cervicale ha problemi e più questa cosa è vera. Cerca una posizione che ti sia comoda, ma che al tempo stesso non schiacci così tanto la testa sul collo.

Tieni sempre presente che più i tuoi muscoli sono allenati, più riescono a tollerare qualsiasi posizione: non dimenticare il tuo allenamento quindi?

2





ADDORMENTARSI PRONI

Quello della "posizione nella quale addormentarsi" è un tema molto sentito, sul quale spesso intervengo forse un po' troppo a gamba tesa.

Il concetto fondamentale che cerco di esprimere è questo: "se il tuo tratto cervicale sta bene e non è infiammato, puoi addormentarti nella posizione che vuoi, quindi... pensa a rieducare bene la tua cervicale, il resto sono dettagli"!

Questo concetto è assolutamente vero, ma a volte è necessario andare un pochino oltre, dato che:

- il processo di rieducazione cervicale può essere un po' lungo. Nel frattempo, perché non ridurre le sollecitazioni?
- alcune situazioni stanno molto meglio dopo la rieducazione, ma certe posizioni non riescono a tollerarle comunque

Tra le posizioni più critiche nelle quali addormentarsi c'è sicuramente quella prona, con la testa tutta girata su un lato. È ovvio che durante la notte si cambia posizione, ma questa prima posizione potremmo mantenerla a lungo, ed è una posizione di forte sollecitazione in torsione.

Quando si **evita questa posizione, favorendola per quella sul fianco**, molte persone notano un netto miglioramento dei fastidi mattutini.

In generale, addormentarsi in posizione sul fianco è la scelta migliore nel bilancio comodità - sollecitazione alle vertebre.



4

TENERE A LUNGO LA STESSA POSIZIONE (QUALSIASI POSIZIONE)

Questo è un concetto molto importante, soprattutto per quelle persone che passano molto tempo in una determinata posizione.

Siamo spesso alla ricerca della perfetta ergonomia, oppure ci auto-lamentiamo della postura che teniamo durante la giornata, ma la realtà è che anche la migliore delle posizioni può essere dannosa.

A creare problemi ai nostri dischi, ai nostri muscoli e alle nostre vertebre non è soltanto il tipo di posizione che teniamo (come abbiamo visto finora), ma anche **PER QUANTO** la teniamo.

I dischi vengono idratati dal movimento; i muscoli vengono stimolati dal movimento; le articolazioni vengono lubrificate solo e soltanto dal movimento.

Non importa se tieni una postura "da manuale" oppure se hai la sedia ergonomica più moderna del mondo: rimanere fissi in una posizione non può mai diventare salutare.

La grossa differenza è che con una posizione poco ergonomica (seduti male, oppure il flessione in avanti), la sofferenza di muscoli e ossa arriva PRIMA, e chiaramente non è una differenza da poco.

Di conseguenza la regola è: **indipendentemente da quale posizione, occorre cambiarla di frequente**, possibilmente prima che il corpo ci dia dei segnali (irrigidimento dei muscoli, dolori...).

LEGGERE A LETTO

CON LA TESTA IN POSIZIONE FLESSA



La situazione di lettura a letto, con la testa in posizione flessa schiacciata sul dorso, è del tutto analoga a quella sul divano, con almeno un paio di "aggravanti".

Dal punto di vista anatomico, il problema è sempre lo stesso, ovvero la posizione di flessione, con muscoli in stiramento.

Quello che cambia però sono due aspetti:

- il fatto che questo avvenga poco prima di addormentarsi
- il fatto che molti lo facciano con lo schermo del cellulare o del tablet

Leggere (o guardare un video) su un dispositivo luminoso, prima di andare a dormire, ha un impatto negativo sulla qualità del sonno, e di conseguenza sul recupero del sistema nervoso. Le regole sono quindi:

- meglio leggere libri cartacei
- meglio utilizzare un leggio da letto
- in caso di impossibilità, diminuire almeno la luminosità del dispositivo

UTILIZZO DEL CELLULARE

PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

Per centinaia di migliaia di anni, l'uomo ha seguito i ritmi della luce naturale: di notte c'è buio, di giorno c'è luce.

Dall'invenzione e dalla diffusione della corrente elettrica in poi, il tutto è significativamente cambiato: abbiamo potuto avere luce quando vogliamo, anche ben oltre il tramonto. Questo è stato sicuramente un primo sconvolgimento dei nostri ritmi ormonali circadiani.

Ma da quando sono arrivati smartphone e tablet, il fenomeno si è drammaticamente amplificato. Tieni presente che il corpo inizia a produrre melatonina (la famosa sostanza che favorisce il riposo notturno) quando gli occhi percepiscono una quantità minore di luce (cosa che di solito avviene di notte).

"Un dispositivo luminoso cosa fa?"

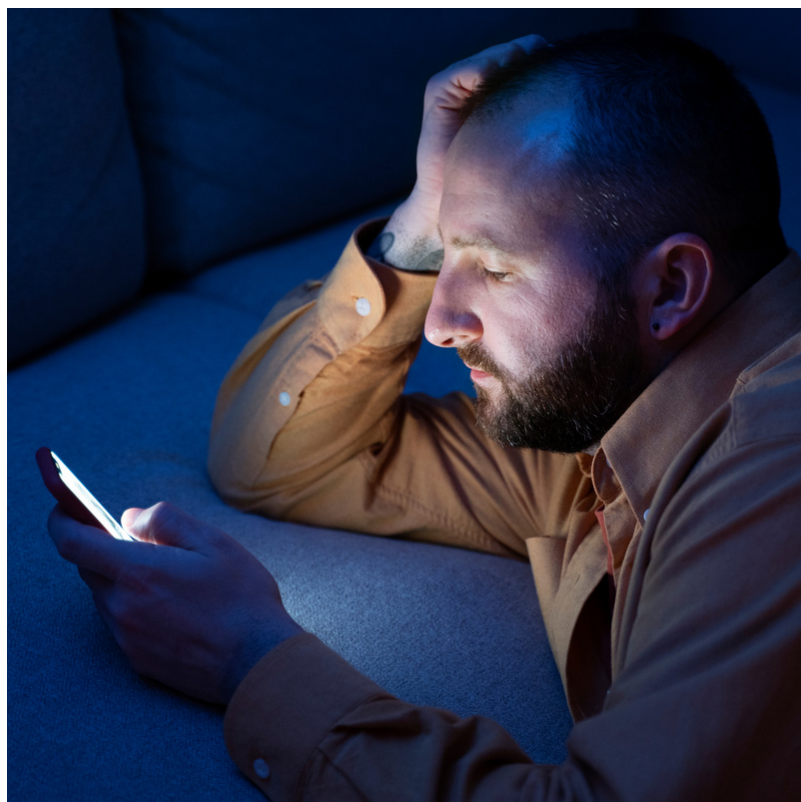
Di fatto, ci "inietta" luce direttamente negli occhi, simulando quindi una situazione di...pieno giorno!

"Che effetto potrà mai avere tutto questo sulla nostra produzione ormonale, e quindi sulla nostra qualità del sonno?"

Ovviamente: nulla di positivo. Anche se non te ne accorgi immediatamente, le scariche di adrenalina (che vengono dai contenuti che consultiamo) e la luce del dispositivo, tengono il tuo **corpo ben lontano dall'assetto ottimale per una buona qualità del sonno.**

Te ne accorgi facilmente eliminando questa abitudine anche soltanto per 2-3 giorni.

In termini di dolori muscolo scheletrici, e soprattutto di sintomi di sovraccarico al sistema nervoso, **il riposo notturno è fondamentale**, e l'ultima cosa che vogliamo è rovinarcelo in favore di un social network.





7

ADDORMENTARSI SUL DIVANO

(E RISVEGLIO IN STATO PIÙ O MENO CONFUSIONALE)

Per molte persone (soprattutto i maschietti, diciamo la verità) la scena che si ripete quasi ogni sera è:

- cena (magari un po' abbondante ed un po' tardi)
- divano per guardare serie tv
- inevitabile addormentamento in posizione storta e flessa
- risveglio improvviso e trasposizione a letto, spesso trascinandosi

Ed ecco che in un colpo solo abbiamo fatto:

- posizione prolungata con testa in flessione
- addormentamento a stomaco pieno
- interruzione del ciclo del sonno

Questo ha ovviamente a che vedere con muscoli e ossa, soprattutto con la colonna vertebrale, in particolar modo quella cervicale, dato che:

- è la maggiore vittima della postura
- è quella che soffre maggiormente a causa della tensione nervosa, e se il sistema nervoso non riposa bene... inevitabilmente se ne pagano le conseguenze

Ecco perché addormentarsi sul divano ed arrancare a letto a metà notte... non aiuta i problemi muscolo scheletrici!

CENARE TARDI



Nel nord Europa e nei paesi anglosassoni in genere, cenare alle 18 / 18:30 è la norma. Scendi verso l'Italia, e ancor più verso la Spagna, e troverai ristoranti che alle 18 hanno giusto finito di sparecchiare dal pranzo. In generale, a causa delle nostre abitudini lavorative, e anche delle nostre abitudini di vita, tendiamo a cenare dopo le 20, spesso anche dopo le 21. In molti casi è semplicemente inevitabile, perché si finisce di lavorare tardi.

Il problema è che al tuo corpo tutto questo non importa: il metabolismo e la peristalsi intestinale rallentano drasticamente dopo le 19, e più ti avvicini alla notte più questo avviene in modo evidente, fino ad arrivare alla quasi immobilità degli organi intorno alle 22.

Prova a fare una abbondante cena che termina alle 19:30 (cosa impossibile, ma immaginala) e prova a mettere a confronto la stessa cena che termina alle 22: sappimi dire che differenza di risveglio c'è il giorno dopo!

Se lo stomaco è ancora in piena digestione (e ci mette ore a digerire, soprattutto la sera), inevitabilmente buona parte del sangue è concentrato lì.

Ma se buona parte del sangue affluisce allo stomaco per la digestione, qualcun altro ne deve ricevere meno del previsto. Durante la notte, l'organo che richiede più sangue è senza dubbio il cervello, che si deve "ripulire" e fare tutta una serie di elaborazioni.

Se il sangue è in buona parte allo stomaco, inevitabilmente il recupero sarà incompleto: questo è il motivo per cui potresti alzarci con un bel mal di testa, dopo una cena abbondante. In linea di massima:

- cerca di **non cenare dopo le 20:30**, ma prima cenare meglio è
- se proprio non ti è possibile, **riduci le quantità al minimo**, rimanendo più abbondante negli altri pasti

La tutela della qualità del sonno è fondamentale per i problemi muscolo scheletrici, in particolar modo per quelli cervicali: cerca di proteggerla il più possibile!

BERE POCO

I MUSCOLI SONO FATTI DI ACQUA

Il tessuto muscolare, come la maggior parte dei tessuti umani, è composto prevalentemente di acqua. Purtroppo per lui, l'acqua del tessuto muscolare è tra le prime riserve cui il corpo attinge in caso di necessità o bassa idratazione: prima di rendere più viscoso il tuo sangue, o più "secco" il tuo cervello, il corpo preferisce disidratare i muscoli.

Ecco perché mantenere un buono stato di idratazione è il primo e più semplice rimedio quando si cerca di aiutare i propri muscoli e di sconfiggere i problemi muscolo scheletrici.

Fa' conto che un muscolo disidratato è come una "carne secca": puoi anche allenarlo e cercare di rilassarlo ma...difficilmente ci saranno grandi cambiamenti, se il materiale è scadente!

Assicurati quindi di bere almeno il 3-4% del tuo peso corporeo: per un uomo di 70 Kg, questo equivale a 2,5 lt di acqua, e a 1,5 per una donna di 50 Kg.

Se hai l'abitudine a bere poco, non aumentare di colpo: otterresti solo di andare in bagno molto più spesso.

Incrementa di un bicchiere al giorno, fino a raggiungere il livello ottimale.



FUMARE

Fumare: sì, ha a che vedere anche con i dolori scheletrici

I fumatori hanno una probabilità due o tre volte maggiore di soffrire di **dolore cronico** rispetto ai non fumatori: una statistica allarmante per i fumatori!

Fumare tabacco influisce praticamente su tutto, e praticamente tutto influisce sul dolore cronico, quindi è inevitabile che ci sia una sovrapposizione.

Ed effettivamente c'è: Il fumo è un fattore di rischio importante per molti tipi di dolore cronico, come dimostrano diverse ricerche.

Ironicamente, la nicotina è anche un antidolorifico, ma questo effetto a breve termine è sommerso dall'impatto a lungo termine sul dolore.

"Il fumo è stato stabilito molto tempo fa come un forte predittore di fallimento del trattamento del dolore", scrive il dottor Tim Taylor, uno specialista del dolore cronico. "I fumatori sono così difficili da trattare che non accetto fumatori come pazienti."

I fumatori spesso pensano che stiano danneggiando principalmente i loro polmoni e rischiando il cancro, ma questa è solo la punta dell'iceberg. Il fumo compromette così tanti aspetti della salute, quasi tutti in realtà, che smettere è un prerequisito fondamentale per sconfiggere il dolore.

10



CONCLUSIONE

È chiaro che ci sono molte abitudini delle quali si potrebbe parlare.

Non mi ricordo dove ho letto che se si dovessero seguire tutte le indicazioni che si possono trovare in tutte le riviste o libri sulla salute, occorrerebbero giornate di circa 48 ore!

Il punto è: le abitudini sono importanti, ed in questi paragrafi ho voluto fare una panoramica di quelle a maggior impatto sui problemi muscolo scheletrici. Ci sono persone che hanno fatto incredibili scoperte su loro stessi, implementando o togliendo una determinata abitudine.

Dato che è ovviamente impossibile e completamente inutile analizzare ogni singola possibilità, il consiglio è sempre quello di prestare maggiore attenzione ai messaggi del corpo.

Teoricamente, il caffè dopo le 17 potrebbe incidere negativamente sulla tua qualità del sonno. Ma in pratica, potresti notare che dopo averlo tolto, non cambia assolutamente nulla nel come dormi.

Quando testi una nuova abitudine o gli effetti del cambiarne una, ricorda che **i cambiamenti nel corpo avvengono lentamente**: non prendere una decisione positiva o negativa prima di 7-10 giorni!