corelax

PROTOCOLLO PRATICO E VELOCE

Guida per eliminare il *dolore cervicale*

3 cose da non fare

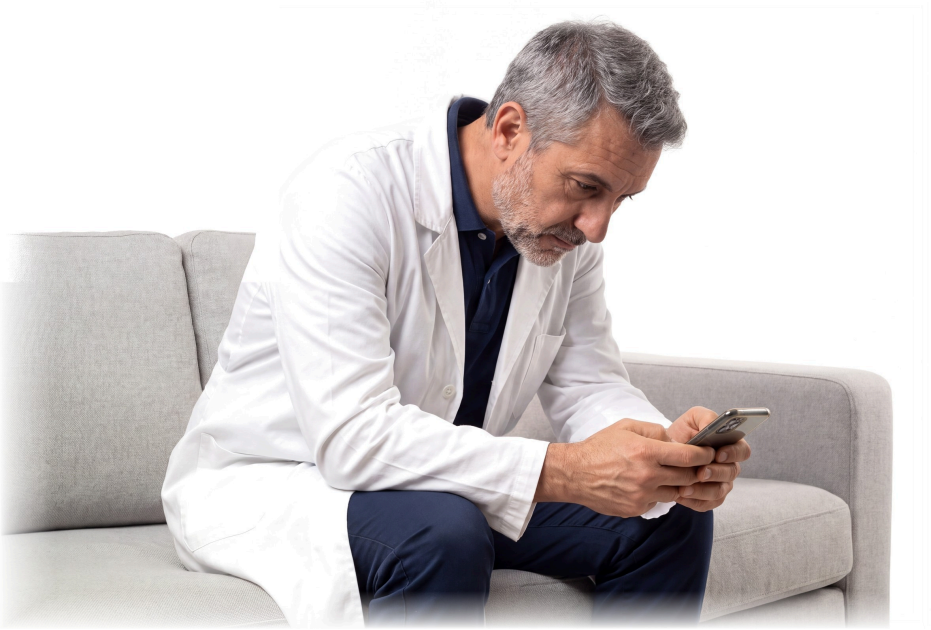
3 abitudini sane da prendere

6 esercizi per alleviare il dolore



Da fare a casa senza attrezzatura

1 Non restare a lungo con la testa china



Telefono in mano, libro a letto, cucito, piatti da lavare: **la testa scende in avanti e resta lì**.
Più ci resti, più i muscoli dietro il collo e tra le scapole si stancano a reggerla.

Ogni tanto alza lo sguardo, **porta il telefono all'altezza degli occhi** e muovi piano la testa.

LO SAPEVI CHE…

La tua testa pesa **circa 5 chili**, come una borsa della spesa piena.
E a fare male non è tanto la posizione, **ma il tempo**: anche stando dritti, se non ti muovi per ore il collo si stanca.

2 Non scrocchiarti il collo



Quel «crack» dà sollievo, **ma dura poco**.
E girare la testa di scatto, o fare giri veloci, irrita un collo che già fa male.
In rari casi può fare danni anche seri.

Muovi la testa piano, **senza scatti e senza forzare**.

LO SAPEVI CHE…

Il «crack» non è un osso che torna a posto.
Sono **bollicine di gas** che scoppiano nel liquido tra le ossa del collo.

3 Non stringere i denti



Quando sei stressato, concentrato o mentre dormi, **i denti si stringono da soli**.
La mascella tira i muscoli del collo, e la tensione scende fino alle spalle.

Prova adesso: **labbra chiuse, denti staccati**, lingua appoggiata dietro i denti di sopra.
È così che dovrebbe stare sempre la tua bocca, a riposo.

LO SAPEVI CHE…

Chi stringe spesso i denti ha **più dolore a collo e spalle**: lo ha visto uno studio su 425 persone.

1 Cambia spesso posizione



Davanti alla TV, alla scrivania o sul divano restiamo nella stessa posizione anche per ore.
Al collo fa malissimo **restare immobile**: i muscoli si irrigidiscono.

Almeno una volta ogni ora alzati, fai due passi e muovi piano spalle e testa.

LO SAPEVI CHE…

Non esiste una posizione perfetta.
I fisioterapisti hanno un detto: **«La posizione migliore è sempre la prossima»**.

2 Dormi sul fianco o sulla schiena



Così **il collo resta dritto** per tutta la notte.
Il cuscino giusto tiene la testa in linea con la schiena, né più su né più giù.

Niente pancia in giù: la testa resta girata da un lato per tutta la notte.
E **non mettere mai due cuscini** sotto la testa, né uno troppo alto: il collo resta piegato in avanti per ore.

LO SAPEVI CHE…

Chi si sveglia con il collo che fa male passa più ore della notte in posizioni che lo affaticano, non rispettando la sua **curva naturale**.
Lo ha visto uno studio che ha osservato 53 persone mentre dormivano.

3 Tieni il collo coperto



Quando fa freddo, o siamo sotto l'aria condizionata, senza accorgercene **alziamo le spalle verso le orecchie**.
Il collo si irrigidisce e il dolore si sente di più.

Basta **una sciarpa leggera**, anche in casa o in macchina.

LO SAPEVI CHE…

Il famoso «colpo d'aria», da solo, **non fa venire la cervicale**.
Però chi sta spesso al freddo ha più dolore a collo e spalle: lo ha visto uno studio su più di 6.500 persone.

6 ESERCIZI DA FARE IN ORDINE



1. Il calore
2. L'esercizio «magico»
3. La pallina contro il muro
4. Spalle giù, respiro lento
5. Mento indietro
6. Orecchio alla spalla

Mentre li fai: muoviti piano, senza scatti; respira lento; deve tirare un po', mai fare male.

1 Il calore

Ammorbidisci il muscolo contratto, quello che senti come un «nodo», prima di muoverti



1. Metti del riso o del sale grosso in una ciotola.
2. Scaldalo al microonde: deve essere **caldo, non bollente**.
3. Avvolgilo in un asciugamano.
4. Dopo, appoggialo **sul punto che fa male**. Noterai subito un bel sollievo.

QUANTO
10-15 minuti

QUANDO
Sempre per primo

Attenzione: prova prima sulla mano: deve scaldare, non scottare. Non addormentarti con il caldo appoggiato. Va bene anche la borsa dell'acqua calda.

LO SAPEVI CHE…

Il caldo allarga i vasi sanguigni: nel muscolo contratto arriva **più sangue**, e si ammorbidisce.

> *«con una borsa dell'acqua calda ho risolto un dolore che mi portavo avanti da due anni»*
>
> DAI COMMENTI DI CHI L'HA PROVATO

2 L'esercizio «magico»

Fondamentale per alleviare il dolore tra le scapole



1. Siediti su una sedia, piedi a terra.
2. Fa male a destra? Mano destra sulla **caviglia sinistra**.
3. Con la mano sinistra spingi piano in giù il **gomito destro**.
4. Lascia andare la schiena e respira lento.
5. Poi cambia lato.

QUANTO
15-20 secondi per lato

QUANDO
Dopo il calore

LO SAPEVI CHE…

Il dolore tra le scapole spesso non nasce lì, ma **nel collo**.
Per questo collo e scapole vanno sciolti insieme.

3 La pallina contro il muro

Sciogli il muscolo contratto, senza bisogno di un massaggio



1. Schiena al muro, pallina da tennis **tra la scapola e la colonna**.
2. Premi piano e muoviti finché trovi il punto che fa «quel» male.
3. Lì premi un po' di più e **non muoverti**, respirando.
4. Poi spostati su un altro punto.

QUANTO
20-30 secondi per punto

QUANDO
Dopo l'esercizio «magico»

Attenzione: mai sopra la colonna. Se fa male forte o il fastidio scende nel braccio, premi meno o spostati.

LO SAPEVI CHE…

Premere e restare fermi su un punto contratto è una **tecnica che usano i fisioterapisti**.
La pallina ti permette di farla da te.

> *«Mi ha risolto il problema [...] Esercizio della pallina è fantastico.»*
>
> DAI COMMENTI DI CHI L'HA PROVATO

4 Spalle giù, respiro lento

Rilassa collo e spalle quando li senti rigidi



1. Siediti con la schiena appoggiata.
2. Prendi aria piano dal naso, **gonfiando la pancia**.
3. Butta fuori l'aria piano dalla bocca e **lascia cadere le spalle** verso il basso.
4. Senti collo e spalle che si rilassano, poi ricomincia.

QUANTO
5 respiri lenti

QUANDO
Dopo la pallina, e ogni volta che senti le spalle rigide

LO SAPEVI CHE…
Respiriamo circa 20.000 volte al giorno.
Se respiri alzando il petto, a ogni respiro lavorano anche i muscoli del collo. Se respiri **con la pancia**, invece, si riposano.

5 Mento indietro

Allenta la tensione dietro il collo



1. Siediti con la schiena dritta e guarda avanti.
2. Porta **il mento indietro** in orizzontale, come per fare il doppio mento. Non abbassare la testa.
3. Alla fine spingi piano con un dito sul mento.
4. Tieni 2-3 secondi e torna.

QUANTO
10 volte

QUANDO
Dopo il respiro

Attenzione: se senti più formicolio nel braccio, fermati.

LO SAPEVI CHE…

In un piccolo studio, dopo averlo fatto una sola volta, il dolore al collo è sceso **della metà**.

6 Orecchio alla spalla

Sciogli la parte alta della spalla, quella che pesa come un macigno



1. Siediti. Con la mano del lato che fa male tieni **il bordo della sedia**.
2. Metti l'altra mano sopra la testa.
3. Porta piano l'orecchio **verso la spalla opposta**, col mento un po' in giù.
4. Tieni, poi lascia andare, riposa e rifallo.

QUANTO
30 secondi, 3 volte, con 30 secondi di riposo in mezzo

QUANDO
Per ultimo

Attenzione: tira piano, senza molleggiare. Deve tirare, mai fare male.

LO SAPEVI CHE…

In uno studio su 40 ragazzi, dopo 3 allungamenti da 30 secondi il dolore è sceso **di un terzo**.

La tua routine

Una volta al giorno, in quest'ordine:



1. **Il calore** · 10-15 minuti



2. **L'esercizio «magico»** · 15-20 secondi per lato



3. **La pallina** · 20-30 secondi su 3 o 4 punti



4. **Spalle giù, respiro lento** · 5 respiri



5. **Mento indietro** · 10 volte



6. **Orecchio alla spalla** · 30 secondi, 3 volte

La costanza conta più della forza: un po' ogni giorno vale più di tanto una volta a settimana.
Più ti muovi, più collo e spalle restano liberi.

LO SAPEVI CHE…

Per far diventare un gesto un'abitudine servono in media **66 giorni**, non 21 come si dice.

Quando fermarsi e chiamare il medico



Gli esercizi di questa guida aiutano con il dolore dei muscoli.
Ma ci sono segnali che vanno sentiti subito da un medico.

Chiama subito il 118 se il dolore tra le scapole arriva all'improvviso insieme a:

- peso o oppressione al petto;
- fiato corto o sudore freddo;
- nausea;
- dolore alla mandibola o al braccio.

Può essere il cuore: nelle donne succede più spesso di quanto si pensi.

Vai al pronto soccorso se hai formicolii in tutte e due le braccia o le gambe, ti senti debole o fai fatica a camminare.

Senti il tuo medico se:

- hai la febbre con il collo rigido;
- il dolore è iniziato dopo una caduta o un incidente;
- ti gira la testa quando la pieghi indietro;
- hai formicolio o freddo a un braccio;
- non migliora dopo qualche settimana.

IL CUSCINO CORELAX

Tutto questo, mentre ti rilassi



Scaldare, sciogliere, allungare: sono le cose che fai con gli esercizi di questa guida.
Il cuscino Corelax **le fa tutte insieme, da solo**.
Tu ti sdrai e ti rilassi.

Ha una curva che si appoggia proprio sotto la base della testa, dove si stringono i muscoli del collo.
In 15 minuti fa tre cose, una dopo l'altra.

1. **Si scalda**
   Il calore ammorbidisce i muscoli contratti e fa arrivare più sangue nel punto che fa male.
2. **Vibra**
   Una vibrazione delicata rilassa collo e spalle e scioglie la tensione accumulata durante il giorno.
3. **Si gonfia piano**
   È la trazione: il cuscino ti solleva piano il collo, lo allunga e gli toglie pressione.
   Così il collo torna nella sua curva naturale.

15 minuti al giorno, sul divano o sul letto.

Gli esercizi restano un ottimo aiuto.
Il cuscino è il modo più comodo per farli ogni giorno, anche quando non hai tempo o voglia.

corelax