

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Mal di testa ricorrente: potrebbe essere colpa della postura sbagliata

Marco Tajè · Tuesday, June 19th, 2018

Chi soffre spesso di mal di testa dovrebbe analizzare le abitudini della propria vita quotidiana per capire quali correggere e limitare questo fastidioso problema. Alla base di questo malessere può esserci spesso anche l'assunzione di una postura scorretta, a casa ma soprattutto nelle lunghe giornate lavorative. Il cosiddetto “mal di schermo” colpisce soprattutto chi fa un uso prolungato di dispositivi tecnologici (pc, tablet e smartphone, ecc.) o conduce uno stile di vita eccessivamente sedentario. Sono diverse le tipologie di mal di testa che possono scaturire da posture abituali scorrette e tra queste troviamo anche i diffusissimi dolori alla cervicale. Qual è la correlazione tra un'abituale postura scorretta e il mal di testa e com'è possibile intervenire?

Problemi posturali e mal di testa: la correlazione

La posturologia fornisce parte delle risposte a questi interrogativi: secondo questa disciplina, se si assume regolarmente una postura scorretta il corpo ne risente in particolar modo a livello vertebrale e muscolare. Basti pensare ai comuni problemi alle ossa, soprattutto per quanto riguarda la colonna vertebrale e i denti, e ai muscoli, soprattutto quelli cervicali. In caso di scorretta funzionalità muscolo-scheletrica, cefalee ed emicranie non tardano ad arrivare, diventando in alcuni casi anche piuttosto fastidiose e ricorrenti. Le conseguenze non sono affatto da sottovalutare, in quanto viene meno il benessere quotidiano, con conseguenze negative sull'umore e sulla concentrazione nel lavoro e nello studio, quindi sulla serenità complessiva della persona e le sue prestazioni quotidiane, professionali e non.

Quali sono le soluzioni disponibili?

Chi soffre ripetutamente di emicranie e di cefalee dovrebbe cercare di capirne le cause scatenanti e intervenire quanto prima. In caso di [mal di testa frequenti](#) è possibile ricorrere ad antidolorifici da banco come Ketodol, che non necessitano di ricetta medica e danno immediato sollievo, ma è sempre consigliabile risalire alle cause del problema prenotando una visita posturale e seguendo i consigli di uno specialista del settore. Se la causa è di tipo posturale sarà infatti necessario intervenire correggendo gradualmente le abitudini sbagliate. In che modo? Facendo ad esempio degli esercizi posturali mirati, da svolgere anche a casa o durante le pause in ufficio: stendendo un braccio verso l'alto alternandolo all'altro si possono rilassare i muscoli della schiena, oppure congiungendo le mani dietro la nuca e allargando i gomiti il più possibile. Facendo regolarmente esercizi e movimenti di questo tipo si potrà avvertire un maggiore senso di benessere e relax, oltre a una maggiore concentrazione.

This entry was posted on Tuesday, June 19th, 2018 at 10:19 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.