



La Provincia

**SALUTE**  
& BENESSERE

SALUTE &amp; BENESSERE / ERBA

MERCOLEDÌ 29 GENNAIO 2025

## Dolori al collo e alle braccia. Colpa di tablet e telefoni

**CATTIVE ABITUDINI** Le tante ore online si ripercuotono sulla colonna. È il "Tech neck": si riferisce a problemi posturali sempre più diffusi



Francesca Guido



I giovani sono particolarmente a rischio

Dolori al collo, alle spalle e alle braccia. Sono in costante aumento le persone, giovani e giovanissimi in particolare, che si rivolgono agli specialisti per questi sintomi a causa di un eccessivo utilizzo di dispositivi tecnologici. L'uso costante e prolungato di smartphone e tablet ha portato alla nascita del termine "Tech neck". «Il "Tech neck" si riferisce ai problemi posturali causati dall'uso prolungato di dispositivi tecnologici, come smartphone, tablet e computer – conferma Ivan Messineo, direttore dell'Unità Operativa di Riabilitazione Specialistica dell'ospedale

di Erba - Questi dispositivi inducono a mantenere il collo in flessione o rotazione, causando tensioni muscolari, dolori al rachide cervicale, alle spalle e talora irradiati agli arti superiori».

Ma cosa succede alla nostra postura quando utilizziamo questi dispositivi? «Quando usiamo device tecnologici, tendiamo a inclinare la testa in avanti e verso il basso – prosegue Messineo - Questa postura errata aumenta lo stress sui muscoli del collo e delle spalle, portando a un carico maggiore sulla colonna cervicale e a squilibri muscolari».

Negli ultimi anni sono così in costante aumento i ragazzi che si rivolgono agli specialisti lamentando i sintomi citati. I giovani e giovanissimi, infatti, sono tra i principali utilizzatori di questi device e le tante ore online quotidiane si ripercuotono inevitabilmente sulla salute della colonna. «I giovani sono particolarmente a rischio, dato l'uso crescente di dispositivi mobili – conferma Messineo - I sintomi più frequenti includono dolore al collo, tensioni muscolari, rigidità cervicale, mal di testa e, in alcuni casi, formicolio o debolezza nelle braccia. I rischi a lungo termine, se non si interviene su queste posture sbagliate, includono degenerazioni articolari della colonna cervicale, problemi cronici al collo e alla schiena, ridotta mobilità articolare, cefalee croniche e sviluppo di alterazioni posturali più gravi». La diagnosi di "Tech neck" è principalmente clinica, basata sui sintomi e sull'osservazione posturale. Tuttavia, in casi più gravi, possono essere richiesti esami strumentali, come radiografie, risonanza magnetica o ecografie articolari.

Per correggere queste posture possono essere messe in atto diverse strategie che comprendono: educazione posturale e consapevolezza nell'uso dei dispositivi, fisioterapia per rafforzare i muscoli e migliorare la postura, tecniche di rilassamento muscolare e terapie manuali. Nei casi più gravi, farmaci antinfiammatori o terapie specifiche. Alcuni esercizi possono essere eseguiti in autonomia anche a casa o in ufficio. «Lo stretching del collo – spiega Davide Valena, coordinatore dei fisioterapisti dell'ospedale di Erba – può essere eseguito inclinando delicatamente la testa verso una spalla, mantenendo la posizione per 20 secondi allungando con l'aiuto di una mano, per poi ripetere dall'altro lato. Un altro esercizio è quello del mento retratto che consiste nel portare il mento leggermente indietro mantenendo la testa dritta, per allineare le vertebre cervicali».

Utili anche le flessioni estensioni della cervicale che possono essere eseguite da seduti, guardando verso il basso piegando il collo e lentamente poi verso l'alto flessione-estendendo la colonna cervicale. La mobilizzazione

della cervicale può essere messa in atto sempre da seduti, su una sedia, eseguendo delle rotazioni lente della testa da un lato all'altro. Il rafforzamento scapolare, infine, consiste nello stringere le scapole insieme per 5-10 secondi e rilasciare. Alzare le spalle verso le orecchie, tipo spallucce, tenere qualche secondo e rilasciare. «Ogni esercizio – precisa Valena – deve essere ripetuto 3-4 volte al giorno. Buona parte degli adolescenti italiani non pratica nessuno sport con una conseguente riduzione di massa muscolare. Lo sport, invece, è molto importante anche per il benessere della colonna. È fondamentale, inoltre, ridurre il tempo trascorso sui dispositivi, utilizzare supporti ergonomici e fare pause frequenti per rilassare i muscoli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[COMO](#) [ERBA](#) [SALUTE](#) [SPECIALIZZAZIONI MEDICHE](#) [ECONOMIA, AFFARI E FINANZA](#)  
[INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI](#) [HARDWARE](#) [CURA](#) [TERAPIA](#) [MALATTIA](#)  
[CONTAGIOSA](#) [IVAN MESSINEO](#) [DAVIDE VALENA](#)

Registrati per lasciare un commento

## ARTICOLI CORRELATI



CRONACA / OLGiate e BASSA COMASCA

«Visita troppo cara» e succede di tutto Dottoressa aggredita a Cassina Rizzardi

5 GIORNI FA



CRONACA / COMO CITTÀ

Addio Puggioni, il coraggio di lottare: contro la sclerosi e per la cultura

1 SETTIMANA FA



PALLAVOLO / ERBA

Tecnoteam va avanti. Occhi sulla salvezza

1 SETTIMANA FA

## ARTICOLI PIÙ LETTI