



**L'INVENZIONE**  
Ecco il DM2, ovvero il cappellino decontrattore muscolare che allevia la cervicalgia

Per i casi più gravi infiltrazioni para vertebrali



Posture scorrette e sbalzi di temperatura alla base della cervicalgia  
Per stare bene tenere in linea la testa e le spalle soprattutto davanti al computer

# Quel malessere tra capo e collo

## IL DISTURBO

Posture scorrette e sbalzi di temperature rendono la colonna vertebrale più vulnerabile. Il dolore alla cervicale blocca il collo a sette italiani su dieci. Un disturbo nella maggioranza dei casi cronico. Destinato a tenervi compagnia per tutta la vita. La cervicalgia (è questo il termine giusto), dolore che interessa il collo e la base del cranio, è scatenata dai venti muscoli che circondano le sette vertebre che sostengono collo e testa. Muscoli dolenti perché troppo tesi. La vasta gamma di dolori, dalle diverse gravità, può essere causata da differenti fattori. Si manifesta (soprattutto in giornate molto umide) con un forte fastidio a collo e spalle, esteso fino alle braccia nei casi più acuti, accompagnati da una certa difficoltà a muovere il collo. Problema che colpisce sempre più persone, anche giovanissimi.

Basta un movimento sbagliato o troppo brusco del collo e il gioco è fatto. In tal caso, bisogna

ricorrere agli antidolorifici o antiinfiammatori per qualche giorno. Impacchi caldi possono aiutare a rilassare la muscolatura.

## GINNASTICA E CALORE

I dolori cervicali si possono prevenire. Nei periodi freddi è fondamentale coprirsi bene il collo, quando la temperatura è più è opportuno evitare gli sbalzi di temperatura. Chi è costretto a lavorare tutto il giorno alla scrivania, poi, deve fare molto attenzione alla postura: basta uno scorretto allineamento posturale mantenuto a lungo tra capo, collo e spalle (per esempio con la testa fissa al computer o al banco da lavoro) per essere a rischio. Ma è pur vero che quando la cervicale crea tanti problemi (fatica nei movimenti e dolore insopportabile) tanto che gli antidolorifici, la ginnastica posturale, le manipolazioni e tutto ciò che in ortopedia è possibile non produce più i benefici sperati, per gli esperti bisogna intervenire con infiltrazioni paravertebrali a base di antiinfiammatori o cortisone. Come ricordano gli specialisti di medicina dello sport nel lo-

ro organo di informazione on line «Il ritratto della salute». «Tutto aiuta ma nulla guarisce. E proprio partendo dal fatto che la contrattura genera il dolore e il dolore la contrattura» sentenzia Antonio Dal Monte, 82 anni, specialista in Medicina del Lavoro e Medicina aeronautica spaziale, ex direttore dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni che ha al suo attivo decine di brevetti nel campo della biomeccanica. È lui l'ideatore delle ruote lenticolari che regalarono l'oro all'Italia nel ciclismo alle Olimpiadi del 1984. Ha inventato un decontrattore muscolare, il DM2, per alleviare, prevenire e combattere la cervicalgia di origine muscolo-tensiva. A vederlo sembra

**IL PROFESSOR DAL MONTE HA INVENTATO UN DECONTRATTORE MUSCOLARE: UN CAPPELLO DA BASEBALL CHE SPOSTA IL BARICENTRO DEL CRANIO**

un semplice cappello da baseball (è anche nelle versioni fascia, coppola e visiera) ma nasconde una intuizione tanto semplice quanto geniale. Un piccolo peso che sposta il baricentro del cranio posteriormente annullando di fatto il lavoro che i muscoli del collo devono compiere per mantenere la testa eretta.

## IL GIOCO DI LEVE

«Non ha controindicazioni - sostiene Dal Monte - Anzi. Con un gioco di leve aiuta ad assumere una postura corretta senza affaticare i 25 chili di muscoli che sorreggono la testa. Il DM2, se indossato in ogni momento della giornata davanti alla Tv o al computer, passeggiando o alla guida, aiuta ad alleviare i dolori cervicali, come i documenti scientifici dimostrano. Con questo brevetto italiano anche io, che nel 1957 in seguito ad un incidente mi lesionai tre vertebre, ho detto addio a farmaci e fisioterapia. Vado ancora in moto e indosso il casco con il DM2, altrimenti non potrei sopportarne il peso».

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## I consigli

### Caldo e sport



**NO AGLI SBALZI DI TEMPERATURA**  
È consigliabile sempre tenere il collo coperto e al caldo



**IL PERICOLO UMIDITÀ**  
Freddo e pioggia sono tra i fattori di rischio più forti



**LA POSTURA DAVANTI AL PC**  
La testa fissa al banco di lavoro favorisce la cervicalgia



**LA GINNASTICA**  
Gli esercizi posturali sono perfetti per riallineare il corpo



**GLI ANTIDOLORIFICI**  
Gli anti-infiammatori sono la prima barriera al dolore

## L'esperto risponde

MARIA LUISA BRANDI  
Ordinario di Endocrinologia  
Università Firenze

### L'osteoporosi è una malattia che ostacola i movimenti?

Centonove ospedali e diciotto regioni partecipano al mese della salute delle ossa, che O.N.Da, l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna, promuove in aprile. Le strutture "misura di donna", premiate con i Bollini Rosa, aprono le porte ai cittadini, offrendo visite gratuite, esami strumentali e incontri informativi. Gli ultimi studi dimostrano che un'italiana su tre over 50 comincia ad avere le ossa più fragili. L'osteoporosi, però, è una condizione clinica sottodiagnosticata e sottotrattata. Nonostante sia la più diffusa patologia a carico del sistema scheletrico, caratterizzata dalla progressiva diminuzione della massa scheletrica e dal deterioramento della struttura ossea. Ciò soprattutto a carico di vertebre, femore e polso.

È una malattia silenziosa che colpisce oltre 5 milioni di italiani, oltre il 33% delle donne tra i 60 e i 70 anni. Una campagna importante come questa non potrà che rispondere a necessità che ancora non trovano una soluzione, con la potenzialità di aumentare le nostre conoscenze anche in campo epidemiologico e di eterogeneità territoriale (numero verde 800-58.86.86, attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 18.00, per ottenere tutte le informazioni sugli ospedali più vicini). L'elenco delle strutture che partecipano è su [www.bollinirosa.it](http://www.bollinirosa.it)

DOLORE ARTICOLARI?



NOVITA

Leniart™ UC-II