



La scheda salute

I dolori muscolari



Un dolore vivo, una sensazione di rigidità muscolare... I nostri consigli per alleviare la sofferenza e ritrovare la mobilità.

Come reagisce il corpo

I dolori muscolari hanno diverse origini... Generalmente localizzato, l'indolenzimento muscolare è causato da uno sforzo insolito e intenso oppure da una malattia virale come l'influenza, o anche dall'assunzione di statine, una classe di farmaci usati in particolare nel trattamento dell'ipercolesterolemia. Si tratta di una rigidità muscolare accompagnata da una sensazione dolorosa innescata da determinati movimenti. Una condizione che persiste generalmente da due a sette giorni. Il crampo è invece una contrazione violenta accompagnata da un dolore vivo che dura da alcuni secondi a quindici minuti o più (leggere la nostra scheda salute «I crampi muscolari»). Un altro dolore muscolare è il torcicollo. Questa contrattura involontaria di uno o più muscoli non è causata da una lesione. Può riguardare la parte laterale o posteriore del collo oppure i trapezi ovvero i muscoli delle spalle e della parte superiore della schiena. La nuca è rigida e duole al minimo movimento. Contrariamente al crampo, la contrattura dura a lungo e non scompare spontaneamente. In genere, le cause possono essere una cattiva posizione durante il sonno o una postura statica davanti al computer, un falso movimento, stress o choc emotivo... I dolori causati da un torcicollo scompaiono senza complicanze dopo qualche giorno o qualche settimana, ma possono persistere quando le vertebre sono interessate dall'artrosi o da una malattia infiammatoria cronica come la poliartrite reumatoide.

Cosa potete fare

- Per prevenire contratture e indolenzimento, bevete regolarmente prima, durante e dopo l'esercizio fisico. Il vostro farmacista potrà proporvi diversi preparati a base di sali minerali e oligoelementi in grado di compensare le perdite di liquidi dovute all'attività fisica.
- Siete soggetti a torcicollo? Applicate un patch autoriscaldante o una compressa calda sulla zona dolente. Di grande utilità per rilassare i muscoli della nuca, anche un cuscino o un apposito poggia-testa, senza dimenticare una buona ergonomia della postazione di lavoro (visitare www.suva.ch), una regolare attività fisica, varie tecniche di rilassamento...
- Se un dolore muscolare dura più di 5 giorni, rivolgetevi al vostro medico che, all'occorrenza, potrà prescrivervi un rilassante muscolare (miorilassante) in grado di alleviare contemporaneamente dolore e tensione.
- Se una forte rigidità muscolare del collo si accompagna a vomito, forte mal di testa o ipersensibilità alla luce, andate subito al pronto soccorso per assicurarvi che non si tratti di meningite.

Il consiglio plus

Per ridurre il dolore, calmare l'infiammazione e decontrarre i muscoli, ricorrete alle virtù delle piante. Applicati massaggiando, diversi oli essenziali (OE) danno ottimi risultati. In fitoterapia, largo al rosmarino o al sambuco nero (in capsule). In omeopatia, si consigliano Arnica montana, Actaea racemosa e Lachnanthes tinctoria. Specialista delle piante, il farmacista può anche proporvi dei benefici bagni medicinali.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus..

