

# CERVICALE DA PC

**LE 5 MOSSE IMMEDIATE  
PER RIDURRE IL DOLORE  
IN 3 MINUTI**



Se passi molte ore al computer, probabilmente conosci benè tensiune al collo, spalle dure e mal di testa crescente

La buona notizia è che esistono tecniche rapidissime, semplici e sicure che puoi fare ovunque, anche alla scrivania

## Cervicale da PC: Le 5 Mosse Immediate per Ridurre il Dolore in 3 Minuti

---

Trascorrere molte ore seduto davanti a un computer è ormai parte della vita di tantissime persone: lavoro, studio, riunioni, comunicazione digitale. Il problema è che il corpo non è stato progettato per restare a lungo in una posizione fissa, specialmente se questa postura tende a chiudere spalle, collo e torace. Col passare delle ore, la tensione si accumula quasi senza che ce ne accorgiamo: un leggero fastidio al mattino, un po' di rigidità a metà giornata, fino a una sensazione di peso che arriva puntuale alla sera.

La buona notizia è che spesso non serve stravolgere la propria routine o dedicare un'ora intera agli esercizi per ottenere un sollievo concreto. Esistono tecniche rapide, semplici e accessibili a tutti, che puoi eseguire direttamente alla scrivania, anche in abiti da lavoro, anche mentre aspetti una mail o una telefonata. Questo mini-ebook raccoglie **cinque “mosse immediate”**, pensate appositamente per chi lavora al PC o utilizza dispositivi digitali per molte ore consecutive.

Questi esercizi non vogliono sostituire un percorso terapeutico o medico, ma rappresentano una strategia pratica per ridurre tensioni momentanee, migliorare la percezione corporea e ritrovare una sensazione di leggerezza. Sono parte del metodo completo spiegato nel mio ebook principale, dove troverai routine più strutturate, consigli ergonomici e tecniche di prevenzione.

Ora è il momento di prenderti cura del tuo collo — iniziamo!

### ◆ 1. Mossa 1 – Il Reset della Postura (20 secondi)

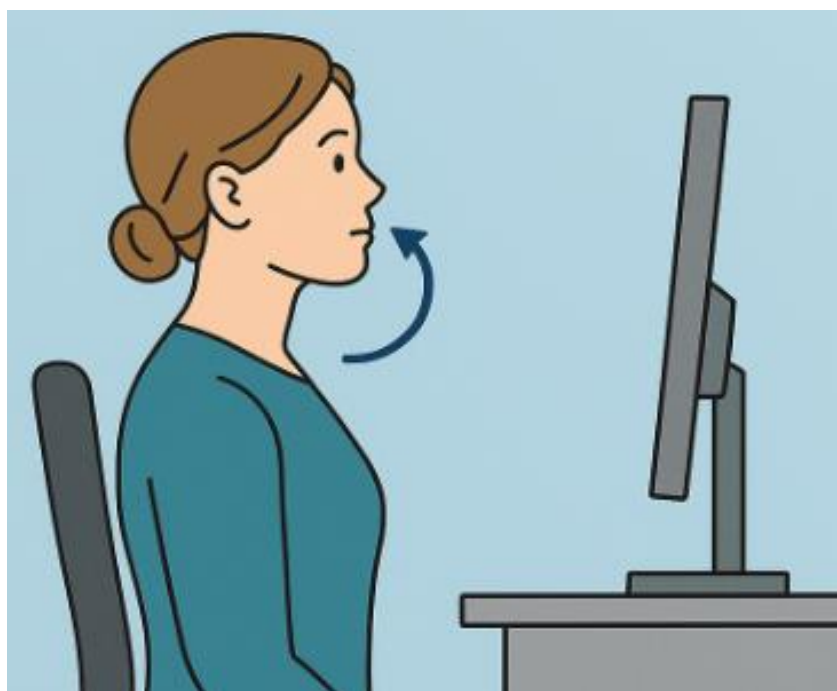
Questa mossa è una delle più semplici e allo stesso tempo più efficaci perché interviene immediatamente sull'abitudine più dannosa quando si lavora al computer: **la testa che sporge in avanti**. Anche pochi centimetri di spostamento possono aumentare notevolmente il peso percepito dalla cervicale, rendendo i muscoli del collo costantemente contratti. Con il passare delle ore questa tensione si trasforma in dolore, rigidità e sensazione di compressione.

Il Reset della Postura funziona come un piccolo “riavvio” del corpo, un gesto rapido che riposiziona la colonna cervicale nella sua linea naturale. Non richiede spazio, non richiede preparazione e puoi farlo ogni volta che senti il collo indolenzito o quando ti accorgi di essere troppo avanti con la testa.

#### **Come si esegue:**

1. Siediti bene, appoggiando i piedi a terra.
2. Raddrizza la schiena, come se un filo invisibile ti tirasse verso l'alto.
3. Porta piano il mento indietro, senza alzare o abbassare la testa: immagina di fare un “doppio mento”.
4. Mantieni la posizione per circa 10 secondi.
5. Ripeti 3 volte.

L'effetto è quasi immediato: la parte alta della schiena si rilassa, il collo si riallinea e la tensione sulla nuca si alleggerisce. Ripeti ogni ora per un beneficio continuo.



## ♦ 2. Mossa 2 – Stretch rapido dello scaleno (30 secondi)

Gli scaleni sono piccoli muscoli situati ai lati del collo, spesso ignorati ma fondamentali nel mantenere la testa in equilibrio. Quando lavori molte ore davanti allo schermo, questi muscoli si accorciano lentamente, generando quella sensazione di rigidità che spesso si avverte girando la testa o inclinando il collo. Anche un lieve accorciamento può contribuire a tensione cervicale, percezione di “collo duro” e affaticamento.

Questo stretch è pensato per essere **veloce, delicato e immediatamente efficace**, ideale per chi non ha tempo per esercizi complessi ma desidera una sensazione di sollievo quasi istantanea.

### Come si esegue:

1. Siediti dritto, allineando testa e schiena.
2. Inclina la testa verso destra, senza ruotarla.
3. Appoggia la mano destra sul lato sinistro della testa.
4. Tira con estrema delicatezza, solo fino a una tensione piacevole.
5. Mantieni la posizione 15 secondi.
6. Ripeti a sinistra.

La chiave è la **delicatezza**: non devi forzare, ma accompagnare dolcemente il movimento. Terminato lo stretch, noterai un'immediata sensazione di allungamento laterale e un lieve sollievo. È un esercizio utile anche per chi soffre di tensioni che si irradiano verso la spalla o la parte alta della schiena. Ripetilo un paio di volte al giorno per massimizzare l'effetto.



### ◆ 3. Mossa 3 – Decompressione spalle (45 secondi)

Le spalle sono tra le prime zone a irrigidirsi quando si lavora al PC. Restare per ore con le spalle leggermente sollevate — spesso senza accorgersene — crea una tensione che si trasferisce al trapezio, al collo e alla zona sub-occipitale. La Decompressione spalle è un esercizio rapidissimo che agisce proprio su questa area, permettendo ai muscoli di rilassarsi in modo naturale.

L'obiettivo è creare un ciclo di **contrazione e rilascio** che aiuta il muscolo a sciogliersi e a riattivare la circolazione locale, riducendo la sensazione di peso o bruciore.

#### **Come si esegue:**

1. Raddrizza la schiena, mantenendo i piedi ben appoggiati al pavimento.
2. Solleva le spalle verso le orecchie in modo controllato.
3. Tieni la posizione per un secondo.
4. Lascia cadere le spalle verso il basso con un'espirazione profonda.
5. Ripeti per 10 volte.

Il movimento di “caduta” è fondamentale: permette alle spalle di distendersi completamente e al trapezio di lasciar andare la tensione accumulata. Dopo pochi cicli, sentirai la zona più leggera, più calda e più libera. Ottimo da fare durante brevi pause, in riunione o prima di terminare la giornata.



#### ◆ 4. Mossa 4 – Respirazione anti-tensione (1 minuto)

Sottovalutiamo spesso quanto la respirazione influisca sulle tensioni muscolari, in particolare sul collo e sulla parte alta del corpo. Quando siamo stressati o concentrati a lungo sul PC, il respiro diventa corto, rapido, superficiale. Il diaframma si irrigidisce, e questa tensione si trasferisce facilmente alle spalle e alla cervicale.

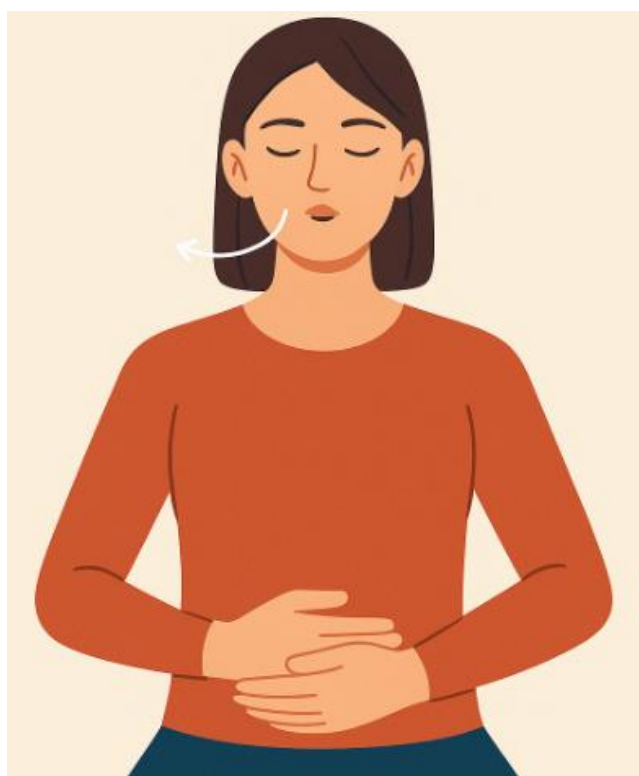
La Respirazione anti-tensione serve proprio a **rallentare il ritmo**, sciogliere il diaframma e dare un segnale di rilassamento al sistema nervoso. In un solo minuto puoi cambiare completamente la percezione del tuo corpo.

##### **Come si esegue:**

1. Inspira lentamente per 4 secondi.
2. Trattieni il respiro per 1 secondo.
3. Espira per 6 secondi, svuotando l'aria in modo fluido.
4. Ripeti per 1 minuto.

Il rapporto **4-1-6** crea un ritmo naturale che calma la mente e riduce la tensione. L'espirazione più lunga è la chiave: stimola una risposta di rilassamento che scioglie le spalle e libera la cervicale. Questo esercizio è perfetto in momenti di stress, quando senti la testa "pesante" o quando il lavoro si accumula.

Ripetuto più volte nella giornata, può diventare una vera e propria ancora di benessere.





### ◆ 5. Mossa 5 – Stretch del pettorale (40 secondi)

Molti problemi alla cervicale non nascono dal collo, ma dal **torace chiuso**, una conseguenza diretta del passare ore piegati sul PC o sullo smartphone. Quando i pettorali si accorciano, le spalle vengono trascinate in avanti, creando una postura che mette in difficoltà la cervicale. Lo stretch del pettorale è la mossa ideale per riequilibrare la parte anteriore del corpo e restituire libertà al collo.

#### Come si esegue:

1. Mettiti vicino a uno stipite o un angolo della parete.
2. Posiziona l'avambraccio a 90°, con il gomito all'altezza della spalla.
3. Fai un passo avanti e ruota leggermente il busto.
4. Mantieni per 20 secondi e ripeti dall'altro lato.

È importante mantenere il movimento dolce e progressivo, senza forzare troppo. Con questo semplice allungamento, il petto si apre, le spalle ritornano in posizione più naturale e il collo percepisce subito un alleggerimento. È perfetto come pausa tra una riunione e l'altra o per concludere la giornata.



## **+ Bonus: Checklist Anti-Dolore da Ufficio**

Questa checklist è pensata per essere il tuo promemoria quotidiano. Puoi stamparla, appenderla al monitor o tenerla sul desktop. L'obiettivo è aiutarti a riconoscere e correggere quelle abitudini che, giorno dopo giorno, creano tensioni inutili.

### **Schermo all'altezza degli occhi**

Evita di inclinare la testa verso il basso: anche pochi centimetri influenzano la cervicale.

### **Avambracci appoggiati**

Riduce la tensione sulle spalle, impedendo che rimangano sollevate.

### **Sedia alla giusta altezza**

Le ginocchia devono formare un angolo di circa 90°, con i piedi ben poggiati.

### **5 micro-pause al giorno**

Una pausa di 30-40 secondi ogni ora previene accumulo di tensione.

### **Mentoniera (mento in dentro)**

Richiama la posizione corretta del collo e previene l'“effetto tartaruga”.

Questa checklist non va seguita in modo rigido, ma come guida quotidiana: piccoli accorgimenti ripetuti costantemente fanno la differenza nel lungo termine.