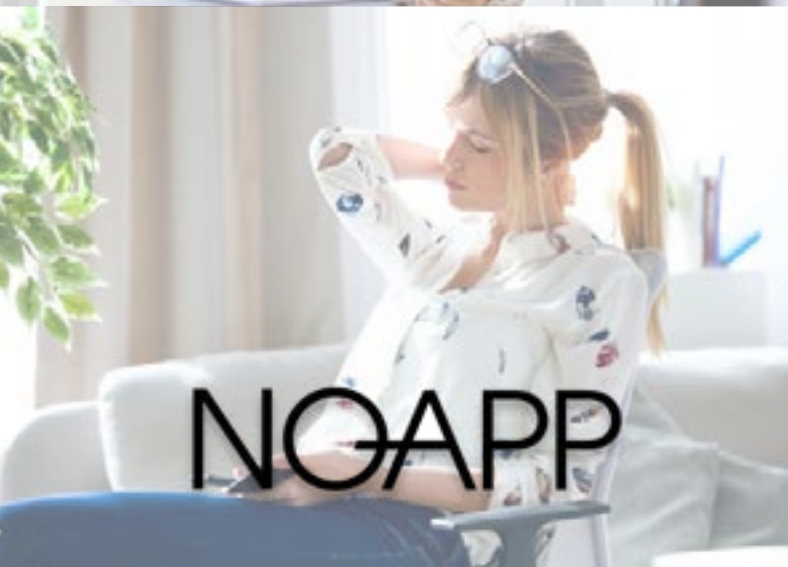




# GUIDA ALLA CERVICALGIA



**NOAPP**



**Cervicaldol®**



Con la Guida alla Cervicalgia di NOAcademy analizzeremo:

- **Cos'è la cervicalgia ... pag 3**
- **Sindrome Text Neck ... pag 5**
- **Una soluzione non invasiva e naturale: l'ossido nitrico ... pag 7**




## Cos'è la cervicalgia

L'INPS definisce la cervicalgia come “*disturbo muscolo-scheletrico da sovraccarico biomeccanico*” ed è **sofferto dal 25% dei lavoratori nell'Unione Europea.**

La dolorosa sintomatologia aumenta la propria diffusione e frequenza a partire dai **40 anni di età**, indipendentemente dal genere maschile o femminile. È oggi spesso associata a mestieri molto sedentari legati **all'utilizzo del video, degli smartphone e della scrivania**, associati ad una **insufficiente cura di noi stessi e della nostra muscolatura.**

La **cervicalgia** (la definizione più tecnica è *cervicalgia aspecifica*) è prevalentemente un **disturbo del trapezio e degli altri muscoli del collo**, deputati a sostenere le prime **7 vertebre** - unite tra loro da dischi intervertebrali di cartilagine che funzionano da shock absorber - e rendere flessibile i movimenti della testa.



A close-up photograph of a woman with blonde hair, wearing a grey top, looking down with a calm expression. A person's hands, wearing a light green shirt, are gently massaging her neck and shoulder area. The background is softly blurred, showing more of the therapist's green shirt.

Con l'avanzare dell'età, l'elasticità dei dischi e della muscolatura si riducono naturalmente **diminuendo la capacità di sostenere il capo e ammortizzarne i movimenti**. Si può creare una tensione costante estremamente fastidiosa, a volte con conseguenti mal di testa e vertigini.

Al normale irrigidimento della muscolatura con l'età, spesso associamo **posizioni anomale del collo** con angolature diverse da quella verticale per lunghi e frequenti periodi. La muscolatura del trapezio accelera quindi l'indebolimento progressivo della propria struttura stabilizzante: avviene uno stiramento dei fasci muscolari ed una vaso costrizione, ossia una riduzione dell'irrorazione sanguigna nella regione.

In una minore statistica, il dolore può essere causato da specifiche lesioni strutturali della colonna, quali **ernia dei dischi inter-vertebrali, artrosi e fratture da compressione**.



## Sindrome “TEXT NECK” e sedentarietà

Rimanere a lungo seduti, soprattutto mentre si lavora, e la mancanza di movimento rendono la vita molto più difficile al nostro collo.

Solo perché abbiamo in mano un telefono, è **facile ritrovarsi con la testa protesa**, le spalle chiuse in avanti e la schiena curva in una postura sbagliata.

Ecco allora cosa causa al corpo questa prolungata flessione del collo: vasocostrizione e compressione delle strutture muscolari, tendinee e quelle dei legamenti davanti al collo e, contemporaneamente, allungamento dei muscoli, tendini e legamenti dietro al collo.

Per mandare un messaggio dal proprio smartphone si arriva a protendere il collo in avanti fino ad oltre 45 gradi. È una situazione che si presenta con frequenza nel corso della giornata, durante la quale in realtà carichiamo inutilmente di molti chilogrammi spina dorsale, legamenti e muscoli: **mediamente 5 volte la pressione considerata normale.**



Il protrarsi nel tempo di questa cattiva abitudine comporta migliaia di ore di pressione anomala sulle vertebre.

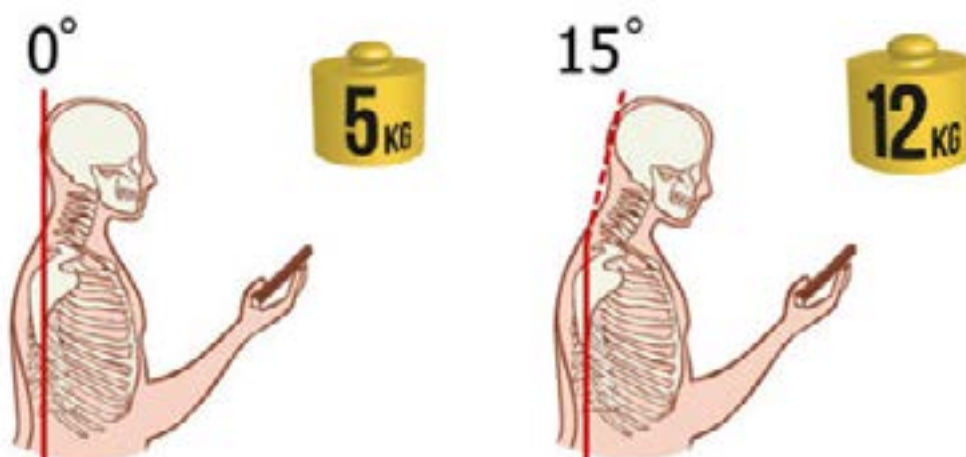
Le conseguenze sono tutt'altro che piacevoli. Alcuni dei sintomi più comuni sono **mal di testa cronici, dolore al collo, alle spalle e alla parte alta della schiena, inversione delle curvature fisiologiche della colonna** (incurvatura innaturale della colonna).

Per affrontare questa sintomatologia è indispensabile:

- **correggere la postura**
- **alleviare la rigidità muscolare**
- **ridurre l'infiammazione**

In modo preventivo, evitare di flettere così a lungo ed in modo anomalo il collo, cercando di non guardare il terminale dall'alto in basso, in modo particolare quando si è seduti.

È importante **tenere lo schermo dello smartphone alzato davanti a sé, il più possibile all'altezza del viso**. Se possibile, impugnarlo con due mani, utilizzare i due pollici per digitare sul terminale, così da stabilizzare la colonna in una posizione più naturale ed ergonomica durante la scrittura / lettura del messaggio.



## Una soluzione non invasiva e naturale: l'Ossido Nitrico (NO)

L'Ossido Nitrico è chiamato “*la molecola della vita*” perché sviluppa naturali benefici per il funzionamento del corpo, controlla la micro e la macro-circolazione che regola il flusso sanguigno nel corpo.

Una maggior quantità di sangue arterioso permette un maggiore afflusso di ossigeno e plasma alla muscolatura contratta ristabilendone, in questa maniera, un normale funzionamento.

L'incremento di circolazione, provocato da una maggior quantità di **Ossido Nitrico**, apporta ulteriori aminoacidi ed elementi nutritivi alle cellule e alla muscolatura attivando effetti antinfiammatori. Tra i suoi compiti c'è quello di **ridurre il dolore articolare e muscolare** favorendo il nostro benessere generale.



La **tecnologia fotochimica** con cui sono realizzati i capi NOAcademy permette di **stimolare ed aumentare la produzione di Ossido Nitrico** in modo completamente naturale e non invasivo, senza nessuna controindicazione per la salute.

Già nella prima ora di utilizzo della tecnologia, si ottiene un incremento sensibile di produzione di Ossido Nitrico, in modo completamente naturale e non farmacologico.

La sovrapproduzione di **Ossido Nitrico**, e della relativa vasodilatazione indotta dal semplice contatto della pelle con il tessuto NOAcademy, **attiva effetti clinici importanti portando tutti i benefici di questa straordinaria molecola dove servono di più.**

Utilizzando **Cervicaldol** in modo continuativo e per almeno 6 ore al giorno, quando ti è più comodo, puoi ridurre fortemente il dolore acuto o cronico e dimenticare i fastidiosissimi sintomi della cervicalgia.

**L'immediato effetto della sciarpa tubolare Cervicaldol permette una rinnovata flessibilità e rilassatezza muscolare dei muscoli che sostengono il collo nel suo movimento**, offrendo un significativo senso di calore localizzato e benessere.

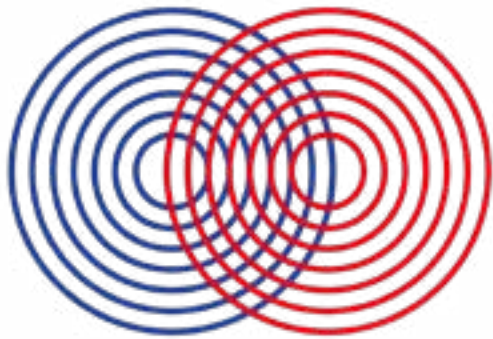
**Chiunque può indossare Cervicaldol** e in qualunque momento: un atleta durante una competizione, un artigiano mentre lavora il legno, un designer al computer, un professionista mentre viaggia in treno o in aereo o chiunque la sera guardi la televisione cercando sollievo.



Cervicaldol è una soluzione immediata, facile, che può essere tenuta in borsa, in tasca o vicino al cuscino per essere usata da chiunque ed in qualunque momento.

**Cervicaldol<sup>®</sup>**  
**NOAPP**





**NOGA**  
NITRIC OXIDE ACADEMY

**NGAPP** **Cervicaldol<sup>®</sup>**

