

La postura della testa sul collo incide moltissimo sulla conservazione e sull'omeostasi della colonna cervicale.

Ecco una illustrazione semplicissima di quanto stressiamo la zona cervicale utilizzando il nostro smartphone.

La postura da "smartphone" ha anticipato in giovanissimi patologie da usura cervicale tipiche degli anziani.

E' molto comune osservare in soggetti giovani rettilinizazioni cervicali con compressioni discali accompagnati da sintomi come mal di testa, vertiginini, dolori cervicali.



La fisiologia del collo è "progettata" per guardare davanti e lontano (uomo cacciatore di 2 milioni di anni fa) e non è assolutamente adatta per stare davanti un personal computer od inclinata su uno smartphone.

