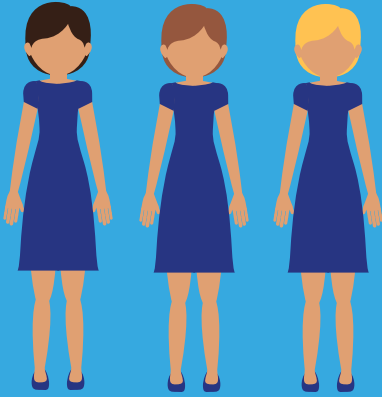




# Tacchi alti e cervicale

SAPEVI CHE UTILIZZARE UNA SCARPA A TACCO ALTO PUÒ AVERE INFLUENZA PERSINO A LIVELLO CERVICALE?

## CHI È STATO COINVOLTO



- Donne tra i 20 ed i 45 anni;
- Nessuna condizione medica ortopedica o neurologica;
- Con almeno un episodio di cervicalgia negli ultimi 3 mesi;
- Capaci di portare un tacco alto senza alcun dolore.

## COSA È STATO MISURATO

I ricercatori hanno valutato l'attivazione della muscolatura cervicale e lombare grazie ad una elettromiografia (EMG) di superficie, in tre diverse condizioni:

scalze  
tacco di 4 cm  
tacco di 10 cm



## COSA È STATO VISTO

Indossare scarpe a tacco alto (10 cm) aumenta l'attivazione della muscolatura cervicale e lombare in confronto alla situazione di partenza (scalze).

## PERCHÈ CI INTERESSA

Un aumento dell'attività muscolare durante il passo rispetto ad una condizione di normalità può finire per aumentare l'affaticamento muscolare locale, contribuendo all'insorgenza e/o al mantenimento di cervicalgia e/o lombalgia.



## VUOI APPROFONDIRE?

Qui trovi l'articolo completo

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4842473/>

**DOTT. ANTONIO DI PRESA**  
**OSTEOPATA E PODOLOGO**

[www.podologiadipresa.com](http://www.podologiadipresa.com)

