

## CONSEJOS PARA EVITAR DOLOR EN REGIÓN CERVICAL



Las vértebras cervicales están implicadas en prácticamente todas las actividades de la vida cotidiana puesto que una postura correcta del cuello es fundamental para conseguir una buena postura de la cabeza lo que nos va a permitir trabajar, dirigir la mirada, evitar dolores de cabeza y cuello, insomnio, etc..

Las causas más frecuentes de dolor cervical serían:

- 1.-Traumatismos: caídas, golpes bruscos, accidentes de tráfico
- 2.-Una mala postura mantenida de manera prolongada puede provocar una contractura cervical
- 3.-Artrosis cervical
- 4.-Muchas veces factores emocionales o simplemente el estrés pueden ser la causa de la tensión muscular.
- 5- Malos hábitos posturales y alimenticios.



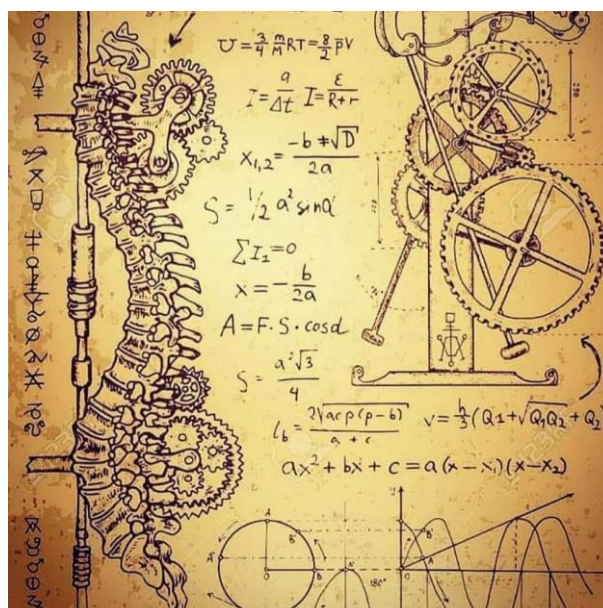
La cabeza y la columna vertebral tienen que estar en equilibrio. Las malas posturas, la obesidad o la debilidad muscular descompensan las curvas dorsal y lumbar con las que el cuerpo se compensa a nivel de la columna cervical. Todas estas malas posturas deben corregirse para controlar el dolor cervical, por otro lado la tensión emocional favorece la contractura muscular, el mal hábito de la respiración forzando la musculatura cervical al coger o echar aire (casi siempre relacionado con estrés o ansiedad) provocará una sobrecarga de una musculatura que no está diseñada para albergar tanto trabajo a nivel respiratorio ocasionando dolor y acortamiento muscular (aparte de otras alteraciones como a nivel de digestión o vasculares).



El dolor cervical es normal que se presente a partir de los 45-50 años sobre todo en personas de vida sedentaria y/o que realicen trabajos en los que se fuerza mucho por la posición mantenida el cuello o por las adaptaciones que necesitan realizar para su desempeño laboral. Aparece normalmente un dolor en la región de la nuca que posteriormente se extiende a los hombros y que suele desaparecer al cambiar de postura o acostarse. Con el paso del tiempo el dolor se hace más intenso y existe una limitación de los movimientos del cuello, el dolor se traslada a brazos y manos e incluso aparece hormigueos en los dedos, pérdida de fuerza o mareos. También puede manifestarse con dolor reflejo en la cabeza de diferente magnitud y a nivel de mandíbula y/o sobre la órbita ocular.

Buscar una posición cómoda y ergonómica en el trabajo, apoyando la cabeza en una silla de respaldo alto, descansar periódicamente cambiando de postura o haciendo algunos estiramientos, dormir con una almohada adecuada (que no lleve la cabeza ni hacia flexión forzada ni hacia la extensión comprimiendo la salida de los nervios) y realizar ejercicios como la natación (si se realiza con buena técnica) son consejos que todos podemos seguir.

**NUNCA** la aparición de artrosis cervical debe implicar la suspensión de la actividad, al contrario es **NECESARIO** realizar ejercicios diarios para fomentar el movimiento del cuello y evitar el anquilosamiento articular y la pérdida de movilidad y de función de la columna cervical.



## Recomendaciones posturales

-Dormir.-Si dormimos boca arriba la almohada debe ser baja, si dormimos de lado un poco más alta.

-Actividades sentado.-Sillas altas, respaldos rectos, evitar los sofás excesivamente blandos, la espalda tiene que estar siempre apoyada y no en el borde de la silla, procure que tenga reposabrazos. No incline el cuello hacia delante ni lo mantenga flexionado o girado, use un atril para leer y un reposapiés para ayudar al retorno venoso si va a permanecer mucho tiempo en la misma posición sentado.

- Carga y transporte de objetos: Agáchese flexionando las rodillas, con la espalda recta y eleve el peso lo más cerca posible del cuerpo. Reparta si es posible el peso entre los dos brazos, y es preferible empujar el carrito de la compra hacia delante que ir tirando de el.

-Para hablar por teléfono: No sostenga el teléfono entre un hombro levantado y la cabeza inclinada hacia ese lado, ya que produce contracturas y dolor en el cuello; intente cambiar de brazo, manteniendo éste en flexión parcial; y si su actividad requiere hablar por teléfono de forma prolongada plantee el uso de auriculares con micro, para que su cuello permanezca libre durante ese periodo en el que tiene que hablar por teléfono.



CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ  
C/JUAN PABLO II Nº6 2ªA TOMELLOSO  
(CIUDAD REAL)

TELÉFONOS 686458723/926705297

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