

LATIGAZO CERVICAL



El latigazo cervical es una lesión que se produce como consecuencia de un mecanismo de aceleración/desaceleración brusca, que provoca una flexión/extensión forzada de la columna cervical.

La lesión provoca el estiramiento de algunas estructuras de cuello (músculos, ligamentos) ocasionando: dolor, contracturas y limitación de la movilidad.

Espera activa

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.

Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

Recomendaciones previas a la rehabilitación

- El uso del collarín debe limitarse a las indicaciones del especialista. Puede ser contraproducente utilizarlo más de lo necesario
- No se recomienda el reposo absoluto. La restricción severa de la movilidad cervical puede ocasionar dolor a nivel dorsal y lumbar y favorecer la cronicidad de síntomas
- Una actividad suave no provocará ningún daño, es más, existe consenso que una actividad suave facilita el proceso de recuperación y alivia el dolor
- Usar una almohada adecuada para dormir. Debe tener la altura suficiente para rellenar el hueco del cuello. Al acostarse de lado la espalda debe quedar recta, alineada con la nuca
- Evitar cargar peso
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa**
- Al realizar los ejercicios buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso



Técnicas antiálgicas

- Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la fuente de frío o calor para evitar quemaduras

Aplicación de frío. Durante los 3 primeros días se recomienda el uso del hielo. El frío produce un efecto antiinflamatorio y de sedación en la zona afectada

Aplicación de calor. A partir del cuarto día, es mejor la aplicación de calor sobre la zona, para conseguir un efecto relajante de la musculatura

Ejercicios de espera activa

	<p>Posturas antidolor</p> <p>Estas posturas permiten el correcto descanso de la espalda, siendo la postura estirado boca arriba, la postura de descanso por excelencia.</p> <p>Respirar tranquilamente. Aguantar el tiempo que estemos cómodos</p>
 <p>GEN295438</p> <p>Para mayor comodidad poner un pequeño cojín bajo la cabeza.</p>	<p>Respiración abdominal</p> <p>Tumbado boca arriba, con las piernas sobre una silla. Inspirar por la nariz llenando de aire la barriga y vaciarla al expulsar el aire por la boca. Tomar consciencia como la barriga se hincha y deshinch. Al expulsar el aire relajar la espalda sobre el suelo.</p> <p>Permanecer en esta posición mientras estemos cómodos.</p>
 <p>KCO197908</p>	<p>Deslizar occipital</p> <p>Tumbado boca arriba. Deslizar la cabeza sobre la toalla bajando ligeramente la barbilla hacia la garganta. Notar como se estira la nuca.</p> <p>Mantener la posición durante unos segundos, volver a la posición inicial y relajar.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>GEN100626</p>	<p>Estiramiento suboccipital</p> <p>Sentado en una silla recostado contra la pared.</p> <p>Bajar la barbilla hacia la garganta deslizando sobre la pared, la parte trasera de la cabeza hacia arriba.</p> <p>Mantener el estiramiento de la nuca 10 segundos y relajar 15 segundos.</p> <p>No arquear la espalda y mantener los hombros hacia abajo durante el ejercicio.</p> <p>Repeticiones: 5</p>