

CERVICÀLGIA / DORSÀLGIA



La cervicàlgia és un dolor localitzat al coll i a les vèrtebres cervicals. A vegades s'estén al cap o a la part alta de l'esquena.

En la majoria dels casos acostuma a ser el resultat d'una sobrecàrrega o un sobreesforç dels músculs del coll.

Altres possibles causes poden ser: contractures, artrosi, hèrnia discal cervical, síndrome de la fuetada cervical, estrès i malalties inflamatòries.

Espera activa

Després de conèixer el diagnòstic mèdic, mentre esperem l'inici de la rehabilitació, és important seguir una sèrie de recomanacions i exercicis.

Una **espera activa** ens ajudarà a gestionar el dolor, evitar mals hàbits i preparar-nos per a iniciar la rehabilitació en les millors condicions possibles.

Recomanacions prèvies a la rehabilitació

- Evitar el repòs absolut. La restricció severa de la mobilitat cervical pot ocasionar dolor a la zona dorsal i lumbar i afavorir la cronicitat dels símptomes
- Una activitat suau facilita el procés de recuperació i alleuja el dolor
- Evitar carregar pes. No aixecar objectes pesats
- Fer servir un coixí adequat per a dormir. Ha de tenir l'alçada suficient per a omplir l'espai del coll. En estirar-se de costat, l'esquena ha de quedar recta, alineada amb el coll
- Aplicació de calor a la zona per alleugerir el dolor. Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la font de calor per a evitar cremades
- Realitzar cada dia la **taula d'exercicis d'espera activa**
- En realitzar els exercicis buscar el punt de tensió sense arribar a sentir dolor

Per a una òptima recuperació és necessari iniciar un procés de rehabilitació amb un professional i seguir les indicacions personalitzades en cada cas.

Postures antidolor






Posició de descans





Posició per a dormir

Exercicis d'espera activa

 <p>GEN295438</p> <p>Per a major comoditat posar un petit coixí sota el cap.</p>	<p>Respiració abdominal</p> <p>Estirat de panxa enlaire, amb les cames damunt d'una cadira. Inspirar pel nas omplint d'aire la panxa i buidar-la en expulsar l'aire per la boca. Prendre consciència com la panxa s'infla i es desinfla. En expulsar l'aire relaxar l'esquena a terra.</p> <p>Romandre en aquesta posició mentre estiguem còmodes.</p>
 <p>KCO197908</p>	<p>Lliscar occipital</p> <p>Estirat de panxa enlaire. Lliscar el cap sobre la tovallola baixant lleugerament la barbeta cap al coll. Notar com s'estira el clatell.</p> <p>Mantenir la posició durant uns segons, tornar a la posició inicial i relaxar.</p> <p>Repeticions: 5</p>
 <p>KCO197909</p>	<p>Rotació de cap</p> <p>Lliscar el cap per la tovallola baixant lleugerament la barbeta cap al coll. A continuació, girar el cap portant la barbeta cap a l'espatlla. Mantenir aquesta posició uns segons respirant tranquil·lament. Tornar al centre amb la barbeta cap avall i relaxar.</p> <p>Repeticions: 5 cops a cada costat</p>

En cas de patir marejos realitzar els exercicis assegut, recolzant l'esquena en el respallier.

 <p>XGEN2063</p> <p>Lliscar occipital</p> <p>Fixar la mirada en un objecte situat arran dels ulls.</p> <p>Portar lentament el cap endarrere, entrant el mentó, mantenint la mirada endavant. Guiar el moviment amb la mà a la barbeta.</p> <p>Tornar a la posició inicial.</p> <p>Repeticions: 5</p>	 <p>Rotació de cap</p> <p>Inspirar i en expulsar l'aire girar el cap, cap a un costat, fins a notar una lleugera tensió. Mantenir l'estirament 10 segons i lentament tornar a la posició inicial.</p> <p>Repeticions: 5 a cada costat</p>
--	--