

CERVICALGIA / DORSALGIA



La cervicalgia es un dolor localizado en el cuello y en las vértebras cervicales. A veces se extiende a la cabeza o a la parte alta de la espalda.

En la mayoría de las ocasiones suele ser el resultado de una sobrecarga o un sobreesfuerzo de los músculos del cuello.

Otras posibles causas pueden ser: contracturas, artrosis, hernia discal cervical, síndrome del latigazo cervical, estrés y enfermedades inflamatorias.

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

- Evitar el reposo absoluto. La restricción severa de la movilidad cervical puede ocasionar dolor a nivel dorsal y lumbar y favorecer la cronicidad de los síntomas
- Una actividad suave facilita el proceso de recuperación y alivia el dolor
- Evitar cargar peso. No levantar objetos pesados
- 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 el cuello
- Aplicación de calor en la zona para aliviar el dolor. Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la fuente de calor para evitar quemaduras
- 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.

Posturas antidolor



Posición de descanso



Posición para dormir

Ejercicios de espera activa

<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 deshincha. 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>KCO197909</p>	<p>Rotación de cabeza</p> <p>Deslizar la cabeza por la toalla bajando ligeramente la barbilla hacia la garganta. A continuación, girar la cabeza llevando la barbilla hacia el hombro.</p> <p>Mantener esta posición unos segundos respirando tranquilamente. Volver al centro con la barbilla hacia abajo y relajar.</p> <p>Repeticiones: 5 veces a cada lado</p>

En caso de sufrir mareos realizar los ejercicios sentado, apoyando la espalda en el respaldo.

<p>XGEN2063</p> <p>Deslizar occipital</p> <p>Fijar la mirada en un objeto ubicado a nivel de los ojos. Llevar lentamente la cabeza hacia atrás, entrando el mentón, manteniendo la mirada al frente. Guiar el movimiento con la mano en el mentón.</p> <p>Volver a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 5</p>	<p>Rotación cabeza</p> <p>Inspirar y al expulsar el aire girar la cabeza hacia un lado, hasta notar una ligera tensión. Mantener el estiramiento 10 segundos y lentamente regresar a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 5 en cada lado</p>
---	--