

## FUETADA CERVICAL



La fuetada cervical és una lesió que es produeix a conseqüència d'un mecanisme d'acceleració/ desacceleració brusca, que provoca una flexió/ extensió forçada de la columna cervical.

La lesió provoca l'estirament d'algunes estructures de coll (músculs, lligaments) ocasionant: dolor, contractures i limitació de la mobilitat.

### 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

- L'ús del collaret ha de limitar-se a les indicacions de l'especialista. Pot ser contraproductiu utilitzar-lo més del necessari
- No es recomana 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 no provocarà cap mal, és més, existeix consens que una activitat suau facilita el procés de recuperació i alleuja el dolor
- Fer servir un coixí adequat per a dormir. Ha de tenir l'alçada suficient per a omplir el buit del coll. En estirar-se de costat l'esquena ha de quedar recta, alineada amb el clatell
- Evitar carregar pes
- 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.*



## Tècniques antiàlgiques

- Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la font de fred o calor per a evitar cremades

**Aplicació de fred.** Durant els 3 primers dies es recomana l'ús del gel. El fred produeix un efecte antiinflamatori i de sedació a la zona afectada

**Aplicació de calor.** A partir del quart dia, és millor l'aplicació de calor sobre la zona, per a aconseguir un efecte relaxant de la musculatura

## Exercicis d'espera activa

	<p><b>Postures antidolor</b></p> <p>Aquestes postures permeten el correcte descans de l'esquena, sent la postura d'estirat de panxa enlaire, la postura de descans per excel·lència.</p> <p>Respirar tranquil·lament. Aguantar el temps que estiguem còmodes</p>
 <p>GEN295438</p> <p>Per a major comoditat posar un petit coixí sota el cap.</p>	<p><b>Respiració abdominal</b></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><b>Lliscar occipital</b></p> <p>Estirat de panxa enlaire. Lliscar el cap sobre la tovallola baixant lleugerament la barbata 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>GEN100626</p>	<p><b>Estirament suboccipital</b></p> <p>Assegut en una cadira recolzat contra la paret.</p> <p>Baixar la barbata cap al coll lliscant sobre la paret, la part posterior del cap en direcció cap amunt.</p> <p>Mantenir l'estirament del clatell 10 segons i relaxar 15 segons.</p> <p>No arquejar l'esquena i mantenir les espatlles cap avall durant l'exercici.</p> <p>Repeticions: 5</p>