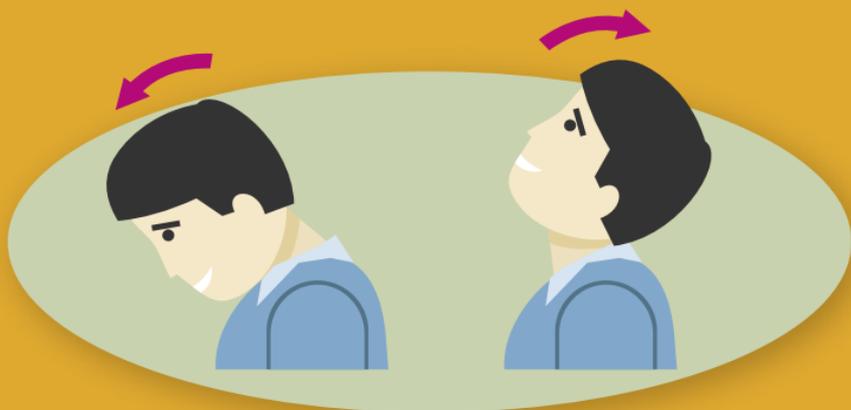


# RECOMENDACIONES EN CERVICALGIA

DR. ANTONIO MONTES PÉREZ

*Jefe de Sección Unidad del Dolor y CMA. Servicio de Anestesiología.  
Hospital del Mar-Parc de Salut Mar.  
Presidente "Comisión de Evaluación y Tratamiento del Dolor"*



GRUPO  
**MENARINI**  
[www.menarini.es](http://www.menarini.es)

# RECOMENDACIONES EN CERVICALGIA

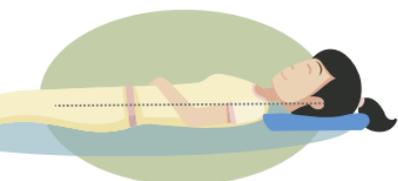
RECOMENDACIONES ELABORADAS POR EL

DR. ANTONIO MONTES PÉREZ

Los principales factores de riesgo en el dolor cervical son el estrés que provoca tensión muscular, los traumatismos y los hábitos posicionales inadecuados tanto en el trabajo como en la vida diaria.

Si le han diagnosticado una cervicalgia, le proponemos una serie de consejos sobre higiene postural y ejercicios que le ayudarán a prevenir o aliviar el dolor, ayudando a mantener la curvatura fisiológica correcta.

## NORMAS DE HIGIENE POSTURAL



### Posición en la cama

Si duerme boca arriba, debe utilizar una almohada delgada que permita que el eje del cuello se mantenga alineado con el del tronco. Si duerme de lado, ha de colocar la almohada entre el hombro y el cuello para asegurar que la cabeza esté bien alineada.

### Cuidados al estar sentado

Ha de apoyar los pies en el suelo, si es preciso con un alza en los pies, manteniendo las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. El respaldo de la silla ha de sujetar bien la espalda, y si se ha de girar la espalda lo correcto es girar todo el cuerpo en bloque.

Si trabaja con un ordenador los ojos han de estar a la altura del ordenador o ligeramente por debajo. El teclado debe estar bajo para no levantar los hombros y los antebrazos deben estar alineados con el mismo. Si conduce un coche tiene que alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas, apoyando adecuadamente la espalda en el respaldo, con las rodillas al nivel de las caderas o por encima de ellas.



### Cuidados al estar de pie

Evite estar de pie y parado. Si no tiene alternativa cambie de apoyo de forma alterna, manteniendo un pie apoyado sobre un escalón o un reposapiés. Evite llevar zapatos de tacón alto o totalmente planos, siendo lo más adecuado un tacón de 1,5 a 3 cm.

## EJERCICIOS

Ejercicios básicos para realizar una vez pasada la fase aguda de dolor, con el objetivo de aliviarlo. Dedique 15 minutos, dos veces al día, a su realización. Ha de realizar 5 repeticiones de cada uno de ellos, de forma suave, evitando movimientos bruscos, y sin que provoquen dolor.

### EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE LA COLUMNA CERVICAL

#### Flexión y extensión del cuello

Siéntese en una silla con los brazos colgando y con la espalda recta y apoyada en el respaldo. Flexione lentamente la cabeza hasta tocar con la barbilla en el pecho. Tras mantener un instante la cabeza flexionada, llévela hacia atrás tanto como pueda, y vuelva a repetir el ejercicio.



#### Inclinación lateral del cuello

Continúe en la silla con los brazos colgando. Sin girar la cabeza inclínela hacia la derecha, acercando la oreja al hombro del mismo lado, sin elevar el hombro, mantener la posición un segundo y a continuación incline la cabeza hacia el lado contrario, y vuelva a repetir el ejercicio.

#### Rotación lateral del cuello

Sentado y con los brazos colgando sin apoyo, mire al frente con la espalda apoyada en un respaldo. Gire lentamente la cabeza hacia un lado, hasta el máximo que se pueda, mantenga un segundo y vuelva al punto de partida, repitiendo el movimiento hacia el lado contrario.



### EJERCICIOS DE TONIFICACION MUSCULAR



#### Extensión del cuello contra resistencia

Flexione levemente el cuello con los dedos de ambas manos entrecruzados detrás de la nuca. Enderece la cabeza llevándola ligeramente hacia atrás durante 5 segundos, intentado impedirlo haciendo fuerza con los brazos hacia adelante.

#### Flexión del cuello contra resistencia

Extienda ligeramente el cuello hacia atrás colocando las palmas de las manos sobre la frente. Enderece la cabeza hacia delante durante 5 segundos, intentado impedirlo haciendo fuerza con las manos hacia atrás.

