

Servicio de Rehabilitación y Aparato Locomotor

Recomendaciones de higiene postural y ejercicios para pacientes con cervicalgia



Hospital San Juan de Dios del Aljarafe
Av. San Juan de Dios s/n. Bormujos (Sevilla)



JUNTA DE ANDALUCÍA

HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE



INTRODUCCIÓN

El dolor cervical es una patología frecuente, el 23-70% de la población ha padecido dolor o rigidez cervical en algún momento de su vida.

Habitualmente el dolor se localiza en la región posterolateral del cuello y de hombros, acompañándose de limitación de la movilidad, lo que se denomina “dolor cervical no complicado”.

Los objetivos del tratamiento del dolor cervical son reducir los síntomas y prevenir o disminuir la discapacidad para que el paciente pueda retomar sus actividades cotidianas.

Las cargas estáticas, las posturas mantenidas, los movimientos repetidos y el manejo de pesos con los miembros superiores se asocian al dolor cervical.

Es preciso huir del concepto tradicional del paciente como mero receptor pasivo de terapias y buscar en él una participación activa.





TRATAMIENTO DEL DOLOR CERVICAL AGUDO

Manténgase tranquilo/a: la mayoría de los episodios de dolor cervical son autolimitados, más del 50% de los pacientes mejoran en 2 a 4 semanas, y no se deben a patologías graves. El dolor tiende a mejorar con el tiempo y en los casos en los que no es así, en general, es posible adaptarse a él, permitiéndonos realizar una vida prácticamente normal.

- Evite el reposo absoluto, debe mantenerse activo/a incluida la actividad laboral, si el dolor lo permite.
- Tome análgescos (paracetamol) +/- antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno o naproxeno).
- En dolor agudo, a partir de la segunda semana de inicio del dolor, puede comenzar con el programa de ejercicios de forma progresiva y debe realizarlo regularmente.

NORMAS DE HIGIENE POSTURAL

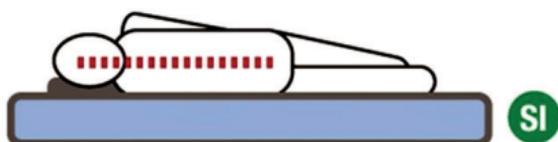
El objetivo de la higiene postural es aprender a realizar del modo más adecuado las posturas, movimientos y esfuerzos en las actividades cotidianas para reducir la carga que soporta la columna.

ACOSTADO

Se recomienda dormir de lado, con las caderas y rodillas flexionadas y la almohada de manera que el cuello quede alineado con el resto de la columna.

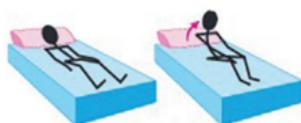
No es recomendable dormir boca abajo.

El colchón debe ser firme y recto, que se adapte a las curvas de la columna.

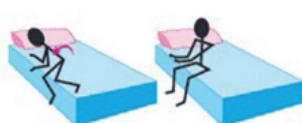


Para incorporarse de la cama: flexionar las rodillas, girarnos sobre un lado y sacar las piernas e incorporarnos de lado hasta sentarnos, impulsándonos con las manos.

LEVANTARSE DE LA CAMA



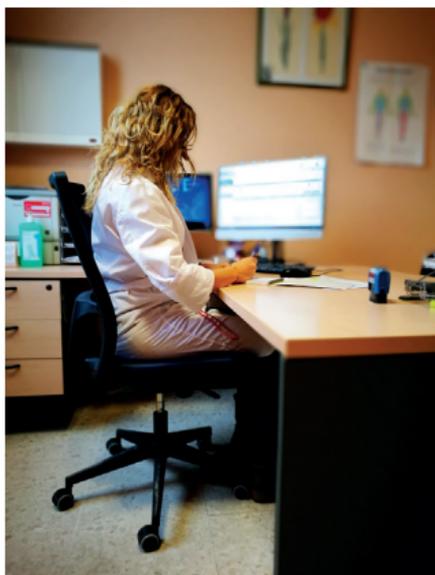
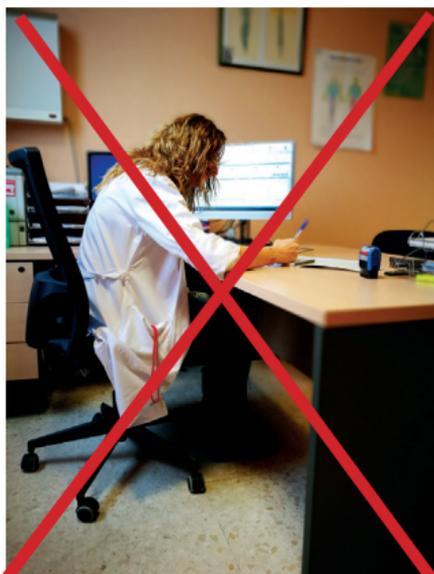
NO



SÍ

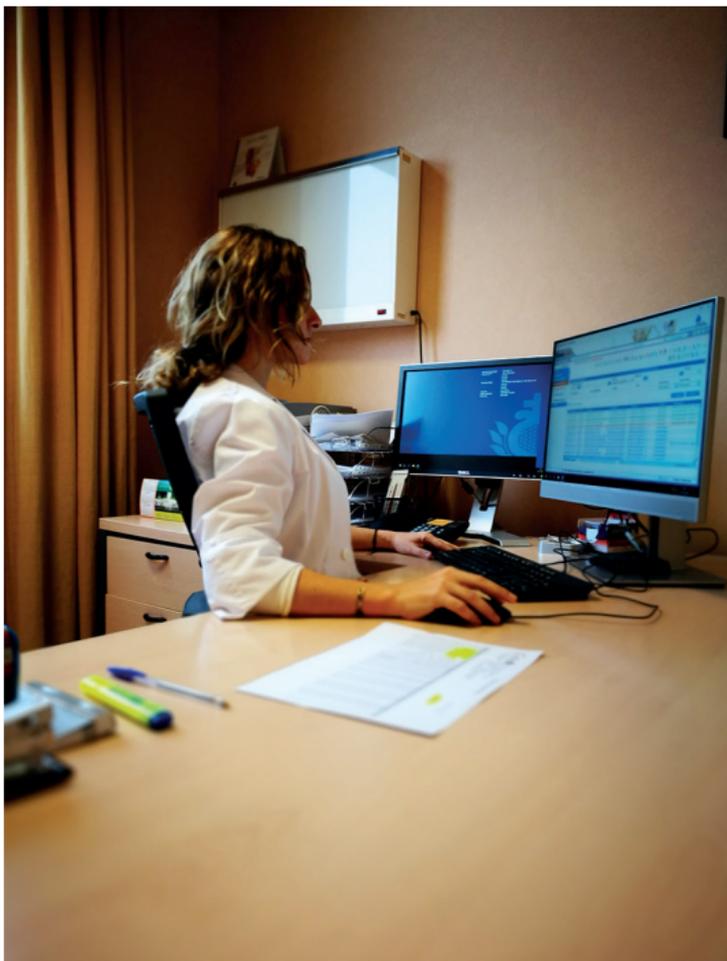
SENTADO

Mantenga la espalda recta y apoyada sobre el respaldo, las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas y los pies bien apoyados en el suelo o en un reposapiés.



En el ordenador, o tarea en mesa, apoye la espalda en el respaldo, y evite tener la cabeza demasiado inclinada hacia delante o hacia un lado, con los antebrazos apoyados en la mesa. El monitor frente a los ojos a unos 45 cm y ligeramente por debajo de éstos. Aproximar la silla a la mesa para evitar inclinarse hacia delante.

Si debe girarse en la silla, no rotar el cuello, es mejor girar todo el cuerpo a la vez.



Leer en asientos con reposabrazos o en mesa con atril.
Es recomendable levantarse y caminar cada 30-40 minutos.

CARGAR PESOS

Si tuviera que cargar bolsas manténgalas lo más cerca posible del cuerpo y reparta el peso entre ambos brazos.



Levante los objetos pesados sólo hasta la altura del pecho con los codos flexionados. No suba los pesos por encima de la cabeza. Si debe colocar peso en alto o cogerlo de un sitio alto, hágalo usando una banqueta.





MEDIDAS GENERALES

Evite mantener posturas fijas durante periodos largos de tiempo.

Altere tareas que requieran posiciones diferentes.

Evite movimientos extremos de hiperextensión o hiperflexión.

EJERCICIO EN EL DOLOR CERVICAL

Para evitar o mejorar el dolor cervical es fundamental complementar la higiene postural con la práctica regular de ejercicios que nos ayuden a ganar flexibilidad y potenciar la musculatura.

Los ejercicios se realizarán preferentemente tras aplicar calor local y deben realizarse sentados en una silla con respaldo, para mantener el resto de la espalda relajada. Los brazos apoyados encima de las piernas, cojín,... sin que estén colgando.

Realizar 15-20 repeticiones de cada uno de los ejercicios siguientes, 2 veces al día:

Ejercicio 1 (Rotación lateral)

Manteniendo la nariz a la misma altura, gire/mueva la cabeza como si dijese “no” hacia la derecha y hacia la izquierda.



Ejercicio 2 (Inclinaciones)

Deje caer suavemente la cabeza llevando la oreja derecha hacia el hombro derecho. El hombro no debe elevarse. Luego al lado izquierdo.



Ejercicio 3 (Flexión isométrica)

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la frente empujar con la cabeza hacia delante y con las manos hacia atrás. Mantener 5-10 segundos.



Ejercicio 4 (Extensión isométrica)

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la nuca empujar la cabeza hacia atrás y con las manos hacia delante. Mantener 5-10 segundos.



Ejercicio 5 (Inclinación lateral isométrica)

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada sobre el lateral de la cabeza por encima de la oreja empujar intentando dirigir la oreja al hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos. Repetir hacia el otro lado.



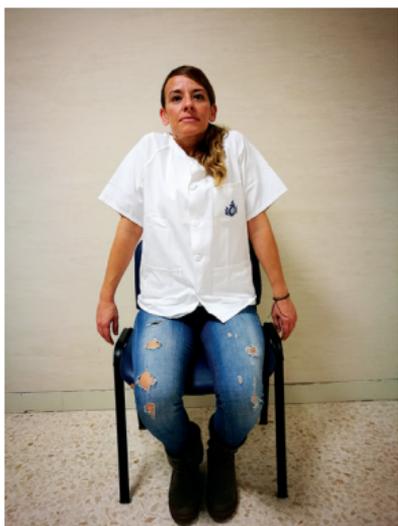
Ejercicio 6 (Rotación isométrica)

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada en la parte anterolateral de la frente empujar intentando llevar la barbilla al hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos. Repetir hacia el otro lado.



Ejercicio 7 (Ascenso de hombros)

Subir los hombros hacia arriba y dejarlos caer lentamente hasta su posición inicial. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial. Más adelante podemos hacerlo con una pesa en cada mano.





Ejercicio 8 (Ascenso de hombros con pesas)

Con los brazos colgando al lado del cuerpo y una pesa en cada mano encogerse de hombros.

Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.



Ejercicio 9 (Elevación de brazos)

Con los brazos al lado del cuerpo, los codos flexionados y las manos mirando al frente cada una con una pesa levantar hacia arriba los brazos estirando los codos. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.



Ejercicio 10 (Estiramiento en inclinación lateral con mano)
Con una mano agarrada al asiento inclinar lateralmente del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir hacia el otro lado.



Ejercicio 11 (Estiramiento de extensores de cuello)
Con ambas manos en los muslos realizar flexión máxima del cuello. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.







HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE



Av. San Juan de Dios s/n.
41930 Bormujos (Sevilla)

Teléfono: 955 05 05 50

Fax: 955 95 91 62

www.hsja.es

