

Recomendaciones para el paciente con
Cervicalgia

Índice

	Presentación	3
	Ejercicios aconsejables en la fase de recuperación de una cervicalgia	4
	Ejercicios de reeducación postural.....	5
Ejercicios flexibilizantes de la columna cervical	Flexión anterior de cuello	7
	Inclinación lateral de cuello	8
	Rotación lateral de cuello	9
	Rotación de brazos	10
	Balanceo de brazos	11
	Rotación de tronco con un brazo	12
	Rotación de tronco con ambos brazos	13
Ejercicios isométricos de tonificación muscular	Extensión de cuello contra resistencia.....	14
	Flexión de cuello contra resistencia.....	15
	Inclinación de cuello contra resistencia.....	16
Ejercicios de musculación en activo	Elevación de hombros.....	17
	Rotación de hombros	18
Normas de higiene postural y ergonomía	Posición de descanso en cama	19
	Cuidados al levantarse y sentarse.....	20
	Cuidados al estar sentado	22
	Cuidados al cargar peso.....	24
	Cuidados al estar de pie.....	27
	Cuidados al inclinarse.....	28

*Documento realizado por fisioterapeutas
de la red asistencial de Asepeyo.*

Ilustraciones de Nausica.

Presentación

En esta publicación le presentamos una serie de ejercicios y consejos que le serán de utilidad para cuidar su columna cervical, contribuyendo así a aliviar el dolor y a prevenir posibles recaídas. El fisioterapeuta le ayudará a iniciarse en tales prácticas y atenderá las dudas que se le puedan plantear.

Sea constante y conseguirá una espalda más sana y fuerte, pero si la evolución no es la deseable o la realización de los ejercicios agrava el dolor deberá consultar a su médico.

Ejercicios aconsejables en la fase de recuperación de una cervicalgia

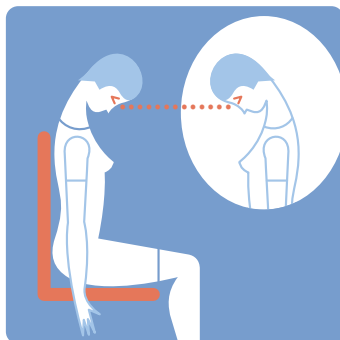
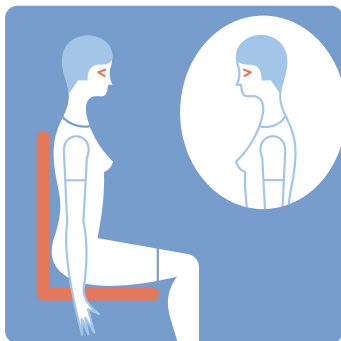
Le proponemos una serie de ejercicios básicos, que suelen estar indicados en la mayoría de las cervicalgias, una vez superada la fase aguda. Previenen o alivian los dolores, ayudando a mantener la curvatura fisiológica correcta y a evitar la presión sobre las vértebras.

Deberán realizarse diariamente, dedicándoles 15 minutos, aproximadamente, dos veces al día. Empiece con 5 repeticiones de cada ejercicio y aumente progresivamente a su ritmo.

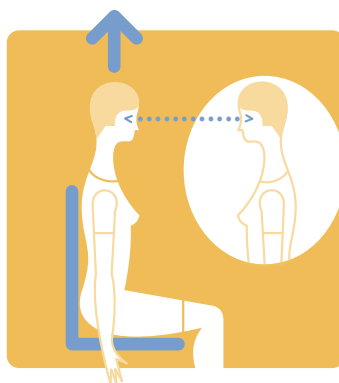
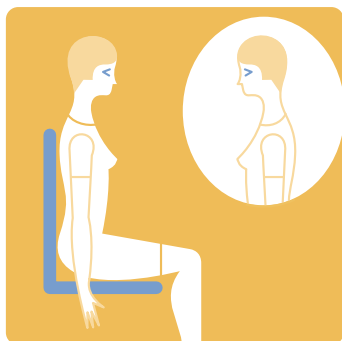
Procure practicarlos en un ambiente confortable y relajado, eliminando cualquier dolor o tensión que pueda derivar de su posición. La cadencia ha de ser lenta, deliberada, suave y evitando los movimientos bruscos. No han de provocar dolor ni fatiga. Si un dolor impide o dificulta la ejecución de un movimiento, no debe insistir; es suficiente con esbozarlo o, incluso, imaginar su ejecución visualizándolo. Descanse un tiempo razonable entre un ejercicio y el siguiente.

Ejercicios de reeducación postural

1. Sentado en una silla y delante de un espejo, dejar los brazos relajados, la espalda recta –preferentemente apoyada– y la columna lumbar corregida. Desde esta posición, efectuar la retracción del mentón y apretarlo contra el pecho, acentuando el “doble mentón” durante 5 segundos. No bajar la mirada, siempre al frente. Tal posición representa la base de partida de los movimientos sucesivos.



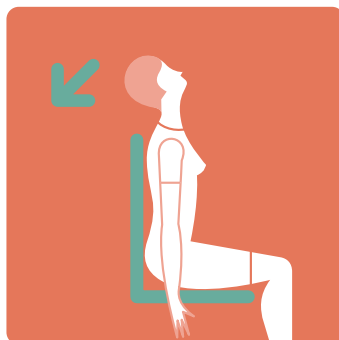
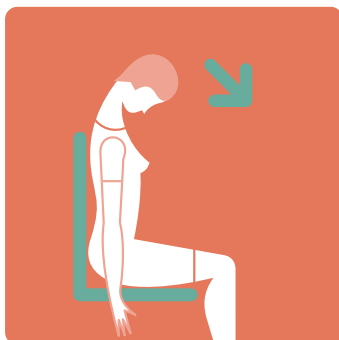
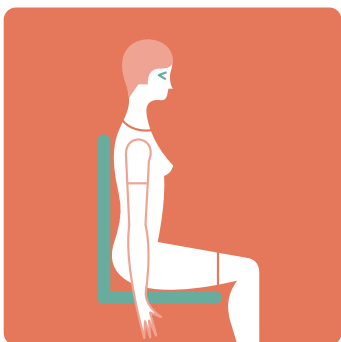
2. Partiendo de la posición descrita anteriormente, tratar de realizar una elongación del cuello hacia arriba, como si quisiera separar la cabeza del resto del cuerpo. Mantener la posición 5 segundos. No bajar la mirada, siempre al frente.



Ejercicios flexibilizantes de la columna cervical

Flexión anterior de cuello

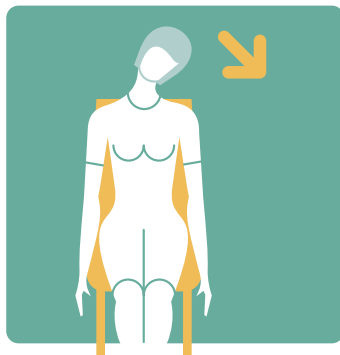
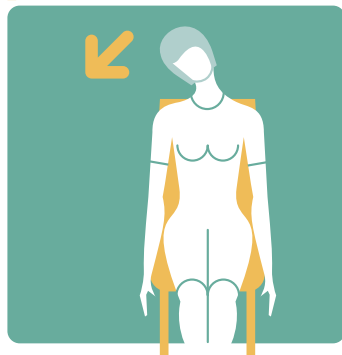
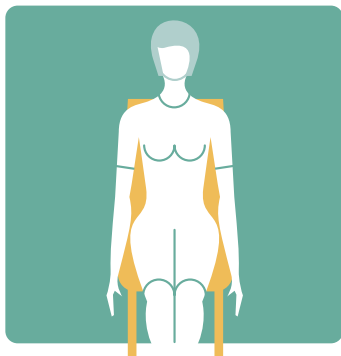
Sentarse y dejar colgar los brazos sin apoyo, mirando al frente, con la espalda recta y preferentemente apoyada. Desde esta posición, dejar caer la cabeza lentamente hacia adelante, hasta que la barbilla se acerque lo posible al pecho. Conservar la posición un instante, levantar lentamente la cabeza y llevarla hacia atrás tanto como se pueda. Repetir el movimiento hasta completar la serie.



Inclinación lateral de cuello

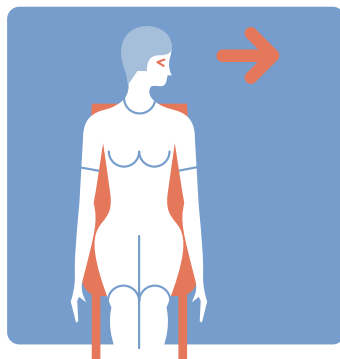
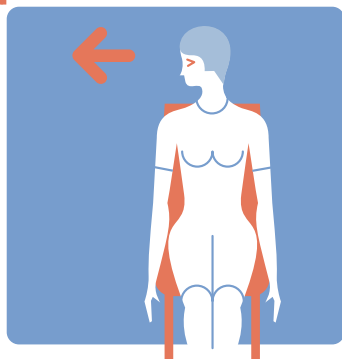
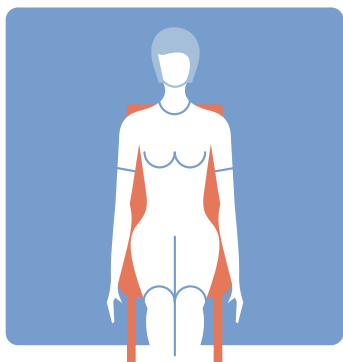
Sentarse y dejar colgar los brazos sin apoyo, mirando al frente, con la espalda recta y preferentemente apoyada. Desde esta posición, y sin girar la cabeza, inclinarla lentamente hacia la derecha, acercando la oreja al hombro del mismo lado, pero sin elevar el hombro. Mantener esa posición un instante y volver a la posición de partida. Realizar el mismo movimiento en el lado contrario y repetir a uno y otro lado hasta completar la serie.

Mantener durante todo el ejercicio la vista al frente, sin girar a la derecha ni a la izquierda.



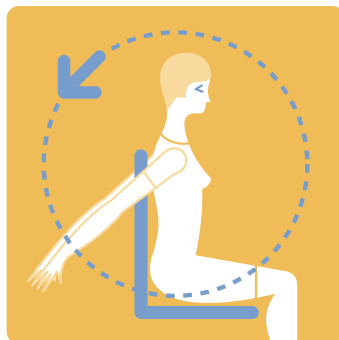
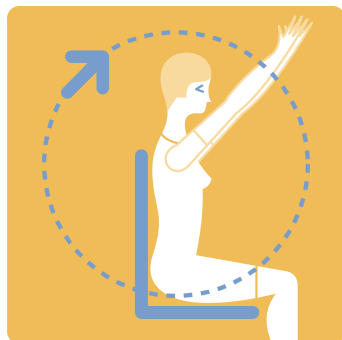
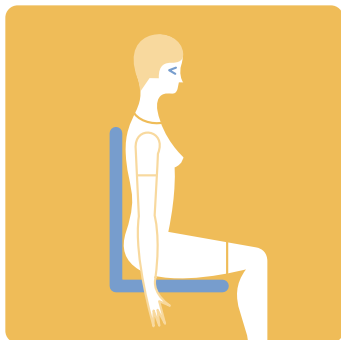
Rotación lateral de cuello

Sentarse y dejar colgar los brazos sin apoyo, mirando al frente, con la espalda recta y preferentemente apoyada. Desde esta posición, girar lentamente hacia la izquierda hasta donde se pueda, como si se quisiera mirar atrás por encima del hombro. Cuando se alcance el grado máximo de rotación, conserar un instante la posición y volver lentamente a la de partida. Hacer el mismo movimiento en el otro lado. Repetir el movimiento alternativamente a uno y otro lado hasta completar la serie.



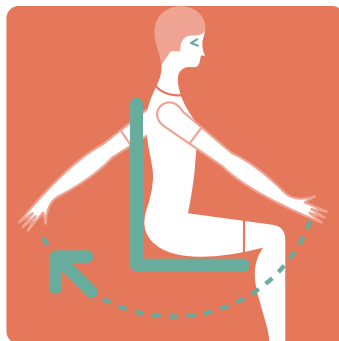
Rotación de brazos

Sentarse y dejar colgar los brazos sin apoyo, mirando al frente, con la espalda recta y preferentemente apoyada. Desde esta posición, levantar los brazos y hacer círculos hacia adelante y hacia atrás con los dos brazos a la vez. Alternar de 3 a 5 círculos hacia adelante con otros tantos hacia atrás. Repetir los movimientos hasta completar la serie.



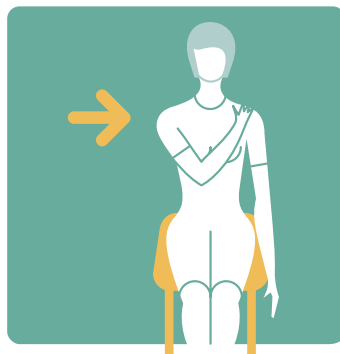
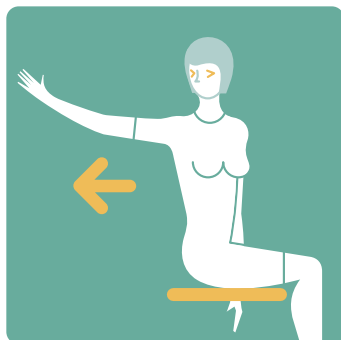
Balaneo de brazos

Sentarse y dejar colgar los brazos sin apoyo, mirando al frente, con la espalda recta y preferentemente apoyada. Balancear los brazos de adelante hacia atrás en sentido opuesto, de tal modo que cuando el brazo derecho esté adelantado, el izquierdo esté retrasado y viceversa. Repetir el movimiento hasta completar la serie.



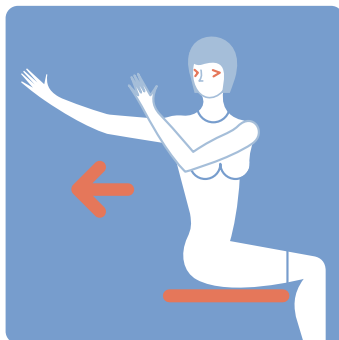
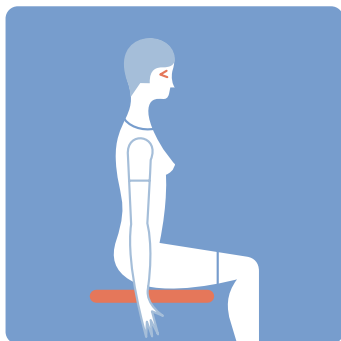
Rotación de tronco con un brazo

Sentarse y dejar colgar los brazos sin apoyo, mirando al frente y con la espalda recta pero no apoyada. Desde esta posición, levantar el brazo derecho hasta la horizontal, con el codo ligeramente flexionado, mirarse la mano derecha y llevar el brazo tan atrás como se pueda, girando el tronco pero sin mover las caderas y siguiendo la mano con la mirada durante el movimiento. Sin modificar la posición, llevar el brazo adelante hasta tocarse con la mano derecha el hombro izquierdo. Repetir ese movimiento hasta completar la serie y luego hacer lo mismo con el otro brazo.



Rotación de tronco con ambos brazos

Sentarse y dejar colgar los brazos sin apoyo, mirando al frente y con la espalda recta pero no apoyada. Desde esta posición, levantar ambos brazos hacia adelante, a la altura de los hombros o un poco por debajo, con los codos ligeramente flexionados. Balancear ambos brazos a la vez hacia a la izquierda del cuerpo, siguiendo las manos con la mirada y girando el tronco, pero sin mover las caderas de la silla. Hacer el mismo movimiento hacia la derecha y repetirlos hasta completar la serie.

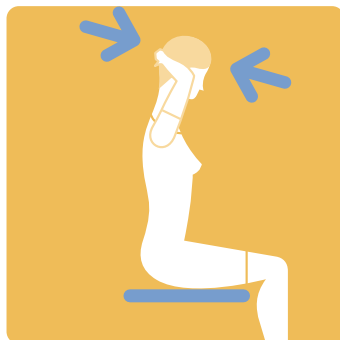


Ejercicios isométricos de tonificación muscular

Extensión de cuello contra resistencia

Flexionar ligeramente el cuello y cruzar los dedos de las manos por detrás de la nuca.

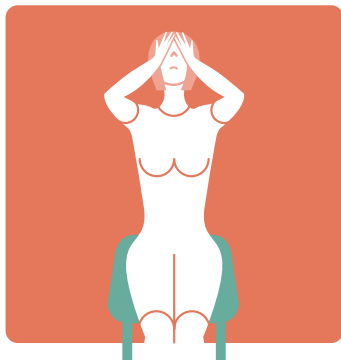
Desde esta posición de partida, intentar enderezar la cabeza y llevarla muy ligeramente hacia atrás, mientras se hace fuerza con los brazos hacia adelante para impedirlo, aunque permitiendo un lento movimiento contra resistencia. Aguantar la tensión durante unos 5 segundos y descansar. Repetir el movimiento hasta completar la serie.



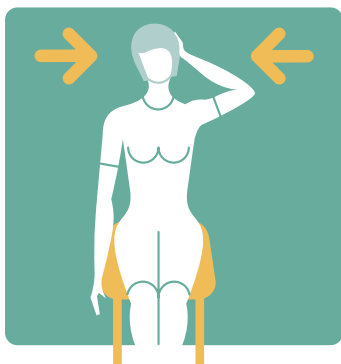
Flexión de cuello contra resistencia

Llevar la cabeza ligeramente hacia atrás y hacia arriba, y colocar los dedos o las palmas de las manos sobre la frente.

Desde esta posición de partida, intentar llevar la cabeza muy ligeramente hacia adelante y abajo, mientras se hace fuerza con los brazos hacia atrás para impedirlo, aunque permitiendo que la cabeza se mueva lentamente contra resistencia. Aguantar la tensión durante unos 5 segundos y descansar. Repetir el movimiento hasta completar la serie.



Inclinación de cuello contra resistencia



Inclinar la cabeza ligeramente hacia la izquierda y colocar la palma de la mano derecha sobre la parte derecha del cráneo, por encima de la oreja derecha.

Desde esta posición de partida, intentar enderezar la cabeza e inclinarla hacia la derecha, mientras se hace fuerza con el brazo derecho hacia la izquierda para impedirlo, aunque permitiendo que la cabeza se mueva lentamente contra resistencia. Aguantar la tensión durante unos 5 segundos y descansar. Repetir el movimiento hasta completar la serie en ambos lados.

Ejercicios de musculación en activo

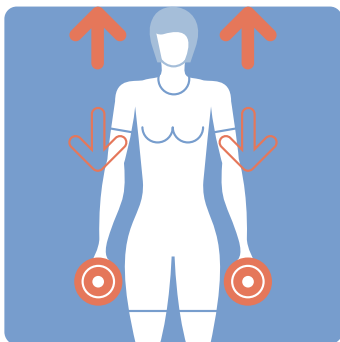
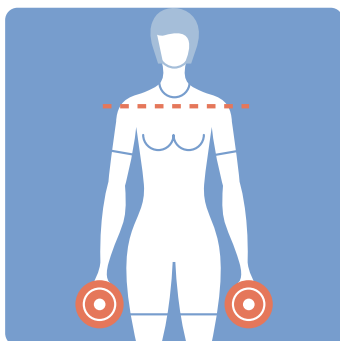
Elevación de hombros

La posición de partida es de pie, con los brazos colgando rectos a los lados del cuerpo y sosteniendo un peso o mancuerna con cada mano.

El peso debe ser idéntico en ambas manos y debe permitir hacer 4 series de 12 repeticiones. Se debe tener cuidado con el peso que se utiliza –0,5 o 1 kg en cada mano– e ir aumentándolo poco a poco, a medida que mejora la potencia de la musculatura.

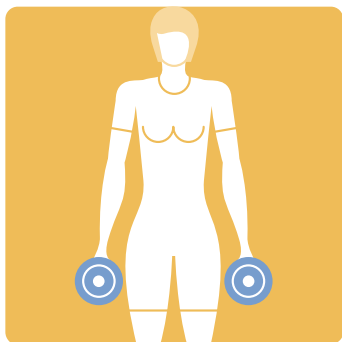
Desde esta posición, el movimiento consiste en elevar muy lentamente los hombros hacia arriba. Durante el movimiento, debe mantenerse la cabeza quieta y asegurarse que se mantienen los codos estirados, levantando el peso con los hombros y no flexionando los brazos. El movimiento debe ser perfectamente vertical y simétrico.

Aguantar un segundo la posición en la que los hombros estén más altos y bajar lentamente hasta la posición de partida. Repetir el movimiento hasta completar la serie.



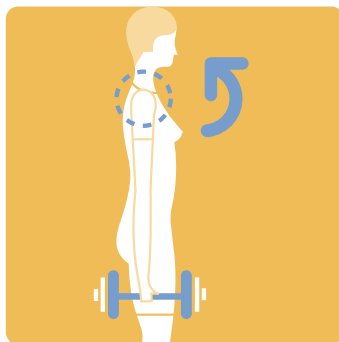
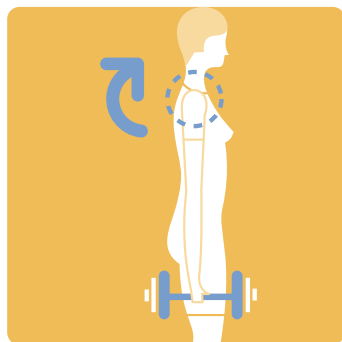
Rotación de hombros

La posición de partida es de pie, con los brazos colgando rectos a los lados del cuerpo y sosteniendo un peso o mancuerna con cada mano.



El peso debe ser idéntico en ambas manos y debe permitir hacer 4 series de 12 repeticiones. Se debe tener cuidado con el peso que se usa –0,5 o 1 kg en cada mano– e ir aumentándolo poco a poco, a medida que mejora la potencia de la musculatura.

Desde esta posición, el movimiento consiste en describir lentamente círculos con los hombros, en series hacia delante y series hacia atrás. El movimiento debe ser perfectamente simétrico, lento y completo. Durante el movimiento mantener la cabeza quieta y asegurar que se mantienen los codos estirados, levantando el peso con los hombros, y no flexionando los brazos.



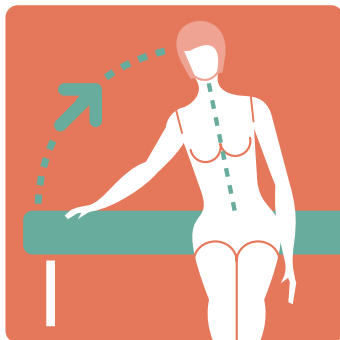
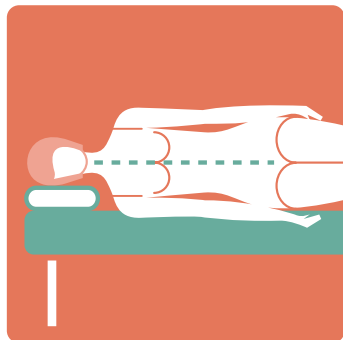
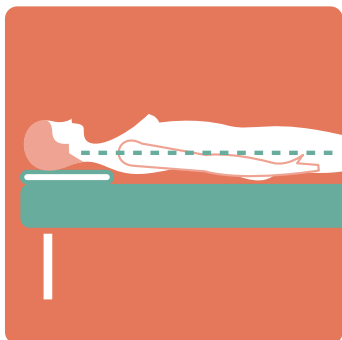
Normas de higiene postural y ergonomía

Posición de descanso en cama

Si se duerme normalmente boca arriba, se debe procurar una almohada fina, asegurando que el eje del cuello esté en prolongación con el tronco. Evitar almohadas altas, que obliguen a flexiones extremas de la cabeza. Se aconseja utilizar un cojín debajo de las rodillas: su columna se lo agradecerá.

Si se duerme en posición de lado, colocar una almohada –no demasiado alta– entre hombro y cuello para que la cabeza esté bien alineada.

Para levantarse, ponerse en decúbito lateral cerca del borde de la cama, deslizar las piernas hacia fuera e incorporarse con la ayuda de los brazos, manteniendo la espalda recta.



Cuidados al levantarse y sentarse

Levantarse de la silla:

Para levantarse de una silla, apoyar los brazos en los reposabrazos. Para levantarse de la cama, o de una silla sin reposabrazos, apoyar los brazos sobre los muslos o rodillas.

Mantener durante la incorporación la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás (no doblada).



Sentarse en la silla:

Sentarse controladamente, no desplomarse. Mientras se está sentando, apoyarse con los brazos en los reposabrazos o en los muslos, manteniendo la espalda recta. Sentarse lo más atrás posible en la silla, apoyando la columna en el respaldo.



Cuidados al estar sentado



Altura:

Apoyar completamente los pies en el suelo, si es preciso con un reposapiés, y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.

Respaldo:

La silla debe sujetar la espalda respetando las curvaturas normales.

Evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez.





Trabajar con el ordenador:

La pantalla tiene que poderse orientar e inclinar. Situarla a unos 45 cm de distancia, frente a los ojos y a su altura, o ligeramente por debajo. El teclado debe estar bajo, para no levantar los hombros, o se deben poder apoyar los antebrazos en la mesa. La elevación del teclado sobre la mesa no debe superar los 25°. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90°. Se puede utilizar también un reposamuñecas de al menos 10 cm de profundidad para reducir la tensión estática.



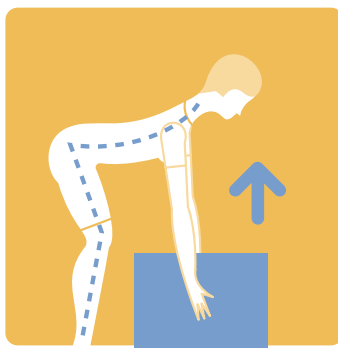
Conducir el coche:

Al ir en coche adelantar el asiento para alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas, y apoyar la espalda en el respaldo. Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.

Cuidados al cargar peso

Carga tradicional:

Cargar “tradicionalmente” (frontalmente el peso que debe cargar, con las piernas estiradas, flexionando la columna hacia delante) siempre es malo. Si no se tiene más remedio que hacerlo así, para que sea menos nocivo, comprobar que las rodillas están flexionadas y que la columna está arqueada hacia atrás, nunca hacia delante.





Carga vertical:

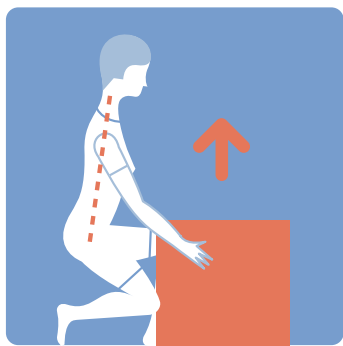
Agacharse doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados. Agarrar entonces el peso con los brazos, manteniéndolo tan próximo al cuerpo como sea posible, y levantarse estirando las piernas, con la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás. Los pies deben estar próximos al objeto.



Carga diagonal:

Apoyar una rodilla en el suelo, mantener la espalda recta y la cabeza levantada, una pierna ligeramente más adelantada que la otra, y el tronco prácticamente encima del objeto. Coger el objeto con los brazos, tan próximo al cuerpo como sea posible, y levantarse estirando las piernas, con la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás.





Transporte de la carga:

Transportar el objeto lo más cerca posible del cuerpo. Transportar las cargas pesadas con las rodillas flexionadas. No inclinarse nunca con las piernas estiradas. No girarse mientras se esté sosteniendo un peso en alto.



Levantar pesos:

Levantar los objetos tan solo hasta la altura del pecho, con los codos flexionados para asegurar que la carga está lo más pegada posible al cuerpo. Si el objeto se ha de colocar a una altura superior a la del pecho, subirse a una banqueta o escalera.

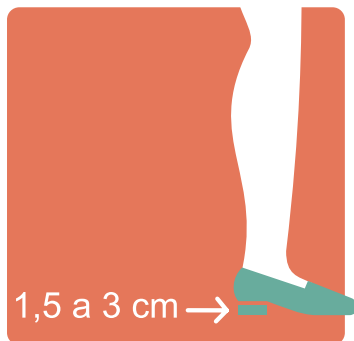
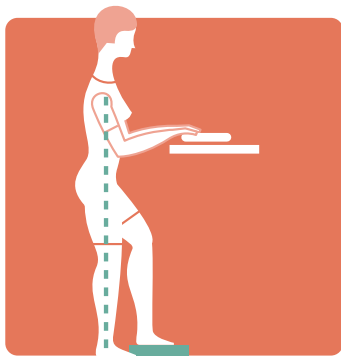
Cuidados al estar de pie

Estar de pie, parado y quieto es dañino para la espalda.

Mientras se esté de pie, mantener un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alternar un pie tras otro. Cambiar la postura tan frecuentemente como se pueda.

Si se ha de trabajar con los brazos mientras se esté de pie, hacerlo a una altura adecuada, que evite tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada, y que permita apoyar los brazos.

Evitar zapatos de tacón alto o los completamente planos. Un tacón de 1,5 a 3 cm suele ser adecuado.



Cuidados al inclinarse

Flexionar las rodillas y apoyarse con los brazos. Si no hay ningún mueble o pared en el que apoyarse, hacerlo en los muslos o rodillas e intentar mantener la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás.





Urgencias 24h

900 151 000



Servicio de Atención
al Usuario

902 151 002