



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

36. Tortícolis

La tortícolis se denomina a la presencia de dolor al realizar movimientos del cuello y que se asocia a una limitación funcional para girar o mover la cabeza. El dolor y la contractura muscular puede extenderse a los hombros o a la cabeza.

¿Porqué se produce?

Puede tener diversas causas, para el adulto:

- Traumáticas: movimientos bruscos del cuello. Latigazos cervicales. Contusiones
- Fisiológicas: Malas posturas de trabajo, de descanso (cama, sofá), mal uso de tecnologías audiovisuales.
- Deportivas: falta de preparación física, de calentamiento previo a la realización de ejercicio físico.
- Patología cervical: Hernia de disco. Infecciones.
- Otras causas: exposición a corrientes de aire frío
- Idiopática o desconocida.

¿Qué tengo que hacer ahora que me duele y no puedo mover el cuello?

Seguir las indicaciones dadas por su médico y tomar la medicación prescrita.

- En ocasiones puede estar indicado el uso de collarín cervical
- Analgésicos para el dolor
- Antiinflamatorios (por vía oral o intramuscular).
- Relajantes musculares
- Calor local
- Rehabilitación (para casos complicados, si la evolución no es buena).

Todas o parte de estas medidas pueden ser indicadas por su médico, siga sus instrucciones. Pregunte sus dudas.

¿Cómo puedo prevenir esta dolencia?

Ámbito laboral: Siga las instrucciones ergonómicas de su puesto de trabajo.

- **Oficina:** mesa, pantalla de ordenador, apoya pies, teléfono (utilice dispositivos de manos libres)
- **Otros labores:** No mantenga posiciones forzadas para el cuello o la columna dorso-lumbar.



Domicilio

- **Plancha:** descanse un pie en un altillo.
- **Camas:** doble las rodillas, apoye una rodilla en el suelo si es necesario.
- **Televisión, costura,** etc.: no esté con el cuello forzado, use un collarín blando si es necesario.
- **Objetos en altillos:** Use escaleras.
- **Dormir:** Boca arriba o de costado. Uso de almohada que no sea alta o baja. (al dormir la cabeza no puede quedar caída o levantada).
- **Sofa:** no lo use para dormir. Mantenga posturas correctas

Actividad deportiva

- Realice precalentamiento
- Realice deportes adecuados a su estado físico.

Fisioterapia cervical

- Realice de forma periódica ejercicios cervicales.
- Solicite la guía de Cervialgias.