

CERVICALGIA

Dolor en la zona alta de la columna, en la región del cuello que se puede extender hacia la cabeza y/o hacia media espalda, entre las escápulas.

Las causas pueden ser variadas: sobrecarga por sobreuso, contracturas musculares, artrosis, problemas del disco intervertebral, traumatismos, dolor tensional-estrés, patologías reumáticas-inflamatorias.

Recomendaciones

- Evitar posiciones de sobrecarga durante tiempo prolongado: posición de lectura, coser, mirar móvil/Tablet...
- Evitar levantar-mover objetos pesados
- Evitar reposo absoluto, interesa mantener una actividad física suave, siempre que sea posible.
- Precaución con la posición de descanso en la cama: la almohada tiene que ocupar el hueco entre el cuello y el colchón para que la columna quede recta/alineada.
- Aplicar calor local suave, unos 15 minutos, 3-4 veces al día. Evitar ponerlo directamente sobre la piel para que no se produzcan quemaduras.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad.

Programas de ejercicios columna cervical de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=®ionid=1&grupoid=4&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>

CERVICÀLGIA

Dolor a la part superior de la columna vertebral, a la regió del coll, que es pot estendre al cap i/o mitja esquena, entre les escàpules.

Les causes poden ser variades: sobrecàrrega d'ús excessiu, contractures musculars, osteoartritis, problemes de disc vertebral, trauma, dolor d'estrès-estrès, patologies reumàtiques-inflamatòries.

Recomanacions

- Evitar posicions de sobrecàrrega durant molt de temps: lectura de posició, costura, mòbil/Tablet...
- Evitar aixecar-movent objectes pesats
- Evitar el descans absolut, és important mantenir una activitat física fluïda, sempre que sigui possible.
- Precaució amb la posició de repòs al llit: el coixí ha d'omplir la bretxa entre el coll i el matalàs perquè la columna sigui recta/alineada.
- Aplicar la calor local suau, uns 15 minuts, 3-4 vegades al dia. Evitar posar-lo directament sobre la pell de manera que no es produeixin cremades.
- Realitzar taula d'exercici suau per mantenir la mobilitat.

SERMEF programes d'exercici de columna cervical (societat espanyola de rehabilitació i medicina física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=®ionid=1&grupoid=4&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>