



► 9 Enero, 2018

# La cervicalgia no perdona

Cuidar las posturas y gestos cotidianos, como levantar ciertos pesos, ayudan a evitar la mayoría de patologías cervicales

Carme  
ESCALES

La columna, ese «mástil que nos aguanta», tal como la presenta Cristina Cervantes, responsable del área terapéutica del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital de l'Esperança, tiene en sus primeras siete vértebras, las cervicales, el mayor compromiso con el movimiento. ¿Cuántas veces a lo largo del día movemos la cabeza y por tanto, a ellas? «La C-5 y la C-7 son las más móviles y las que más sufren», precisa esta especialista en Fisioterapia.

«Las patologías que con más frecuencia afectan a las vértebras cervicales son las degenerativas o relacionadas con el propio desgaste. Las de mayor prevalencia son la artrosis, el canal estrecho cervical y las hernias discales cervicales», afirma el doctor Ferran Escalada, jefe del servicio de Medicina Física y Rehabilitación del mismo centro de salud. «La prevalencia de estas afectaciones cervicales es muy alta y difícil de medir o establecer en relación a la literatura médica. De hecho, hay muchos autores que señalan que en algún momento u otro, todas las personas tendremos alguna cervicalgia, es decir, dolor de la columna vertebral cervical», precisa Escalada. «Seguramente, en torno al 20% de la población general tiene, en algún momento dado, cervicalgia», añade.

**EDUCACIÓN POSTURAL** # En el origen de las patologías cervicales encontramos la propia movilidad del cuello y las posturas que lo sobrecargan. Son posturas o movimientos cotidianos que llevamos a cabo la mayoría de veces sin pensar si son las más convenientes para evitar la repercusión negativa sobre las cervicales. «Desde acompañar la mirada, hasta recoger un peso, a nuestros pies o en lo alto, pasando por movimientos muy simples, en cada una de esas acciones, las vértebras que más se mueven son las cervicales y toda sobrecarga derivada de un gesto o mala posición recae sobre ellas», precisa Cervantes. «Algo tan aparentemente insignificante como llevar unas gafas bien graduadas hace que no tengamos que forzar la musculatura del cuello acercándonos más de lo debido al documento que tenemos que leer», añade esta especialista en higiene postural.

El dolor al intentar girar el cuello hacia un lado u otro o hacia arriba o abajo, la limitación de su movimiento, incluso mareos y dolor de cabeza son los síntomas más frecuentes en una cervicalgia. La típica tortícolis puede aparecer inmediatamente después de haber estado hablando por teléfono en una posición en la que los músculos del cuello sean forzados durante un periodo de tiempo



JOAN CORTADELLAS

HOSPITAL DE L'ESPERANÇA. Acciones manuales o la aplicación de calor sobre la zona de las vértebras cervicales son tratamientos comunes en las sesiones de fisioterapia.

## LAS CLAVES

- 1 SENTARSE BIEN FRENTE AL ORDENADOR**  
Para la mayoría de trabajos, hoy en día, el ordenador es una de las principales herramientas. Al margen de las horas dedicadas a teclear frente a la pantalla, es importante hacerlo con las vértebras lumbares y la espalda bien acomodadas y rectas sobre el respaldo de la silla, para que la musculatura repose en todo momento.
- 2 SOBRECARGA DE LA MUSCULATURA**  
Cualquier mal gesto puede pasar factura. Mantener las posturas ergonómicas correctas del cuello a lo largo del día, en el trabajo, en casa y al dormir ayuda a evitar dolor o lesiones en la zona cervical. Y además de la higiene postural, tonificar la musculatura del cuello con sencillos ejercicios suaves estiramientos, también nos protege.
- 3 RELEVANCIA DE LA REGIÓN CERVICAL**  
La columna vertebral contiene y protege la médula espinal. Es esencial porque a través de ella se controlan gran parte de las funciones del cuerpo y las actividades sensoriales. Por ello, las lesiones o pequeños traumatismos en la región cervical pueden ocasionar emergencias médicas de gran importancia y gravedad.
- 4 ELECCIÓN DE LA ALMOHADA IDÓNEA PARA DORMIR**  
No hay un cojín ideal para todo el mundo. Si bien está demostrado que la postura más confortable para dormir es sobre un costado, el tipo de almohada, o incluso no utilizarla depende de cada uno. Hay que sentir que la musculatura del cuello reposa mientras dormimos y que no sentimos dolor en la zona ni recostados ni al levantarnos.

po prolongado, y todo por una mala postura, como es aguantar el móvil sosteniéndolo entre la cabeza y el hombro, con el cuello totalmente ladeado, mientras seguimos tecleando en el ordenador o haciendo cualquier otra actividad con las manos, en lugar de utilizar una de ellas para sostener el teléfono y evitarle el sobreesfuerzo de carga a la musculatura del cuello.

Una contractura o tortícolis puede ser leve o más compleja según el gesto que la haya causado y el tiempo en el que ha perdurado el sobreesfuerzo muscular. Normalmente, desaparece al cabo de uno o dos días. «Cuando el dolor persiste más de tres días y, sobre todo si es un dolor irradiado hacia los brazos, o se acompaña de pérdida de fuerza o sensibilidad en las extremidades, hay que consultar al médico de cabecera», indica Escalada.

**FISIOTERAPIA** # El tratamiento de fisioterapia parte del diagnóstico médico. Dependiendo del origen, la causa del dolor o contractura, se realizarán unas prácticas u otras. «Una vez se conoce el diagnóstico, se lle-

va a cabo la exploración del paciente y se pone en marcha el tratamiento», explica la fisioterapeuta Cristina Cervantes. Siempre en función de ese diagnóstico, la gama de tratamientos más habituales comprende: medios físicos, apoyo de técnicas mecánicas y acciones manuales del fisioterapeuta. Aplicar calor sobre la zona o electroterapia, a partir de aparatos que emiten impulsos eléctricos que pueden acompañarse también de aplicación luminica es parte de los medios físicos que se utilizan. Por apoyo mecánico se entienden las tracciones cervicales que, bajo unos parámetros definidos, el paciente se somete a tracciones controladas que vayan distensando las articulaciones de las vértebras.

Los masajes son movilizaciones acompañadas de la vértebra y sus estructuras adyacentes: hombros y brazos. Son tracciones manuales que realiza el fisioterapeuta. Estas se pueden acompañar de cinesiterapia, técnicas basadas en el movimiento, que puede ser pasivo o activo, acompañadas o realizadas por el propio paciente, para recuperarse de una lesión o disfunción. ■