

Aprendiendo acerca de la Cervicalgia



Son dolores producidos en el cuello, en su cara posterior y/o caras laterales.

Se puede originar como consecuencia de una patología ósea, articular, muscular, un trauma o por la combinación de varias de ellas.

Es importante que usted sea valorado inicialmente por un médico especialista, quien determinará si debe ser remitido a tratamiento fisioterapéutico.

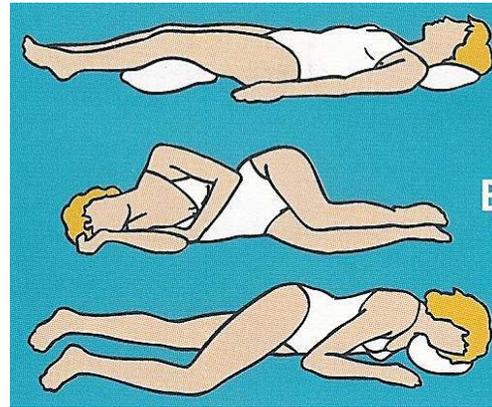
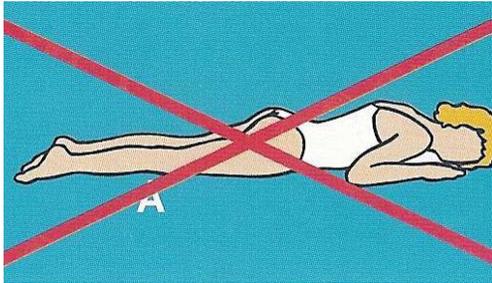


No se automedique y asista siempre a profesionales de la salud

Algunas recomendaciones son:

- Si trabaja frente a un computador todo el día, es conveniente que la pantalla sea colocada al nivel de la vista, para que el cuello descansa.
- Se debe evitar afeitarse la cara (en el caso de los hombres), con la cabeza inclinada hacia atrás o lavar el cabello en el lavamanos.
- Evitar las almohadas demasiado gruesas.
- Dormir en un colchón firme, no rígido.





- Evitar dormir boca abajo. La mejor postura para dormir es de lado.
- Evite posturas de flexión o rotación del cuello durante un tiempo prolongado, como por ejemplo: leer con el libro apoyado en una mesa muy baja. Se pueden evitar leyendo en asientos con apoyabrazos o poniendo los libros en un atril en la mesa.
- Tome descansos frecuentes: Cambie de posición, levántese y camine a su alrededor por lo menos una vez cada hora.

