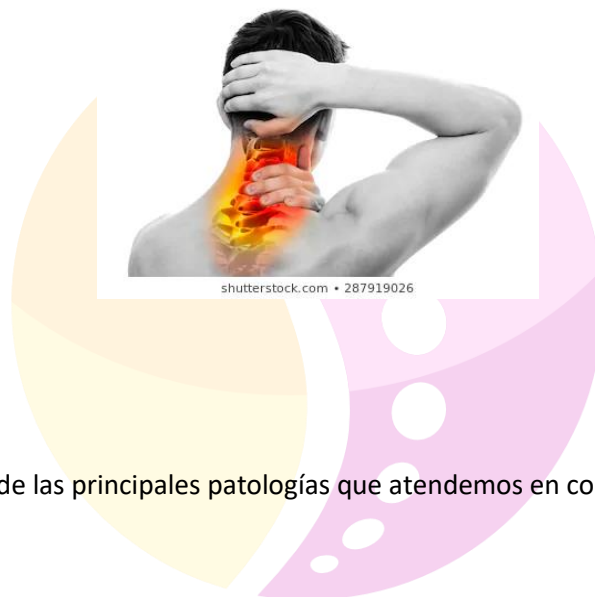


# COLUMNA CERVICAL



El dolor cervical es una de las principales patologías que atendemos en consulta.

Las lesiones de la columna cervical comprenden todas aquellas que afectan de manera directa o indirecta a los tejidos que la forman: vértebras cervicales (desde C1 a C7), tejidos articulares (ligamentos cervicales, discos intervertebrales), musculatura cervical (Trapecios, Angular, Esternocleidomastoideo, etc.), sistema nervioso de la región cervical.

Aunque existen muchas causas de aparición de dolor cervical, como traumáticas (accidente de tráfico, deportivo o laboral) o enfermedades reumáticas (artritis, artrosis, osteoporosis, fibromialgia), la más común está relacionada con las malas posturas o sobreesfuerzos.

Además, es importante señalar, que la zona cervical, está relacionada con otras partes del cuerpo, como el cráneo, el miembro superior y el resto de la columna vertebral, por lo que cualquier problema en cualquiera de estas zonas, puede afectar a la región cervical, y viceversa.

Teniendo en cuenta estas premisas, vamos a plantear una serie de ejercicios, qué, en la mayoría de los casos, os ayudarán para mejorar o eliminar vuestro dolor cervical, con los siguientes objetivos:

1. **MOVILIDAD ARTICULAR:** mejorar la restricción del movimiento, en sus rangos óptimos.
2. **FUERZA:** mejorar la capacidad de la musculatura, para afrontar los estímulos a los que la sometemos.
3. **RELAJACIÓN:** importante, teniendo en cuenta la responsabilidad del estrés en parte del dolor cervical.

### **EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR**

Esta serie de ejercicios es adecuada, para realizar 2 veces al día. En ocasiones, el pico de dolor se produce al levantarse de la cama. La inmovilidad de estar varias horas durmiendo, una mala posición del cuello y la cabeza, y a falta de actividad muscular, pueden provocar rigidez y dolor muscular. Por otro lado, cuando el dolor cervical viene provocado por malas posturas en el trabajo o en cualquier otra actividad que realicemos durante el día, estos ejercicios nos ayudarán a normalizar el tono muscular, al romper la rigidez articular provocada por la tarea diaria.

VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=ko8jBgoznvE> (si

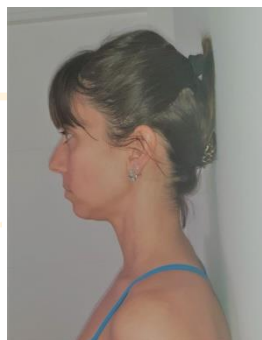
no lo puedes abrir pinchando directamente sobre el vínculo, copia la dirección y pégala en la barra del buscador).

## EJERCICIOS DE FUERZA

La musculatura cervical, en su mayoría, no está diseñada para vencer cargas excesivamente grandes. Sin embargo, sí, para vencer cargas bajas o medias, durante un tiempo prolongado (ej. mantener la cabeza encima de los hombros). El problema surge, cuando sacamos a la zona cervical de su posición neutra (es decir, la posición en la que mejor soporta las cargas), al pasar muchas horas seguidas delante del ordenador o mirando el móvil, por ejemplo. Es por ello, que los ejercicios que vamos a realizar, van orientados a aprender y ser capaces de mantener una posición correcta de la cabeza sobre el cuello y los hombros.

Esta serie de ejercicios, debemos realizarla 1 vez al día, si fuera posible, en la primera mitad del mismo.

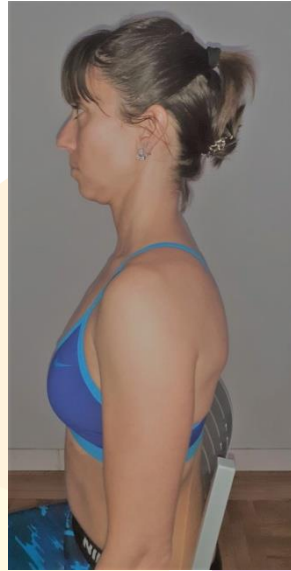
1. Primero, vamos a aprender cuál es la posición neutra cervical. Pegamos la espalda y la cabeza a una pared, y llevamos los hombros ligeramente atrás y abajo. La posición debe conservar una ligera curva cervical y una distancia aproximada de un puño entre la barbilla y el pecho. (IMPORTANTE: la posición no es exacta, cada persona tendrá una posición neutra diferente, dentro de un rango). La mantenemos durante unos 30". Una vez que la tengamos memorizada, la deshacemos (saliendo de la pared) y la volvemos a recuperar, 10 veces.



## SYNERGY FISIOTERAPIA

---

2. Sentados en una silla, buscamos la posición neutra y la mantenemos durante 30". La rompemos y recuperamos 10 veces.



3. En cuadrupedia (apoyando rodillas, bajo las caderas, y manos bajo los hombros, con la espalda paralela al suelo), buscar la posición neutra cervical y mantenerla durante 30". Después, deja caer la cabeza y recupera la posición neutra 10 veces.



## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Esta serie de ejercicios, podemos realizarla varias veces al día, aunque por la tarde- noche, sería lo ideal. Se trata de una serie de movimientos y estiramientos suaves (SIN DOLOR), que deberemos realizar en silencio, con los ojos cerrados y si puedes, con música que te relaje. Cada posición o movimiento la mantendremos durante 30".

[https://www.youtube.com/watch?v=LgNI2\\_hzLm4](https://www.youtube.com/watch?v=LgNI2_hzLm4) (si no lo puedes abrir pinchando directamente sobre el vínculo, copia la dirección y pégala en la barra del buscador)

Si tienes un rodillo, también podéis realizar la siguiente serie.

<https://youtu.be/Jh1WnkPXjF4> (si no lo puedes abrir pinchando directamente sobre el vínculo, copia la dirección y pégala en la barra del buscador)

Para terminar, recordar que estos ejercicios son generales, principalmente indicados para el dolor cervical asociado a malas posturas o sobreesfuerzos. En caso de tener una patología más concreta (ej. hernia discal), consultadnos a través de los medios habituales:

- E-mail: [synergy.fis@gmail.com](mailto:synergy.fis@gmail.com)

- WhatsApp: +34 681 63 47 04

## SYNERGY FISIOTERAPIA

---

<https://www.synergyfisioterapia.com/>



681 634 704



Instagram

<https://www.instagram.com/synergy.fis/>

facebook

<https://es-es.facebook.com/synergyfisioterapia>



[https://www.youtube.com/channel/UCEamLNHz2hTPR6TqHA11\\_A](https://www.youtube.com/channel/UCEamLNHz2hTPR6TqHA11_A)

SYNERGY  
FISIOTERAPIA