

DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:

LA ACTIVIDAD MEJORA EL CONTROL DEL DOLOR

- La actividad le ayudará a mejorar la fuerza muscular.
- La inactividad conlleva:
 - Incremento del peso corporal.
 - Empeoramiento de la debilidad muscular.
 - Afecta en negativo a su estado de ánimo.

REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:

INCORPORA UNA RUTINA DE EJERCICIOS A SU VIDA DIARIA

- Conseguirá: fortalecer sus músculos, prevenir lesiones, mayor flexibilidad y amplitud de movimientos, ayudando a disminuir el dolor.
- Realice, periódicamente, alguna actividad física como caminar, nadar, montar en bicicleta... para mantenerse en forma. Empiece poco a poco y vaya incrementando la intensidad y/o la distancia conforme el cansancio vaya disminuyendo.
- Se recomienda ir acompañado de un familiar / amigo, le ayudará y motivará a la hora de realizarlos.

¿CÓMO EMPEZAR?

EMPIECE HOY MISMO, NO ESPERE MÁS

- Ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento:
 - Establezca una rutina para realizar los ejercicios, a poder ser siempre a la misma hora para crear el hábito.
 - Realice los ejercicios propuestos al menos 3 veces a la semana. Comience con una serie corta (entre 6 y 10 repeticiones por ejercicio) por cada ejercicio.
 - Progrese a su ritmo, hasta conseguir 3 series de 10 repeticiones por cada ejercicio.

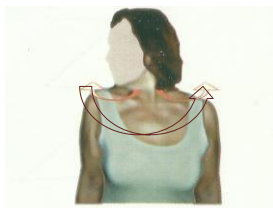
FLEXIBILIDAD CERVICAL



Gire alternativamente la cabeza intentado tocar con el mentón cada hombro.



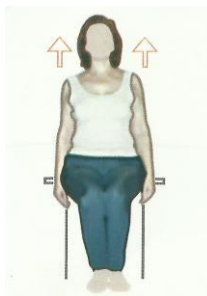
Flexione la cabeza hacia ambos lados intentado tocar con la oreja el hombro correspondiente.



Gire muy lentamente la cabeza, llevando la mirada hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Evite extender el cuello hacia atrás.

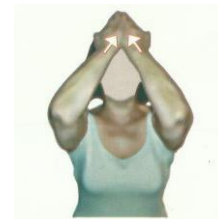


Flexione la cabeza intentado tocarse el mentón con el pecho.



En posición sentada con la espalda pegada a la pared y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, eleve los hombros sin mover la cabeza.

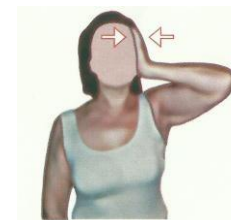
FORTALECIMIENTO MUSCULAR



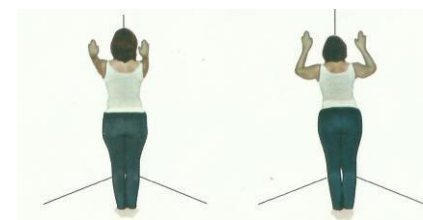
Apoye las palmas de las manos contra la frente, empuje la cabeza contra las manos sin moverla.



Coloque ambas manos en la nuca y haga fuerza contra ellas.



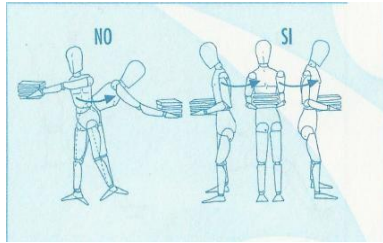
Coloque la mano derecha contra la sien derecha y haga fuerza contra la mano sin mover la cabeza. Luego repita haciendo fuerza con la sien izquierda contra la palma de la mano izquierda.



En una esquina de una habitación, con los brazos extendidos y las manos apoyadas en las paredes, incline el cuerpo en bloque hacia delante con movimiento de tobillos sin despegar los pies, flexionando los brazos.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (abril 2021). Última actualización: junio 2022.

RECOMENDACIONES GENERALES



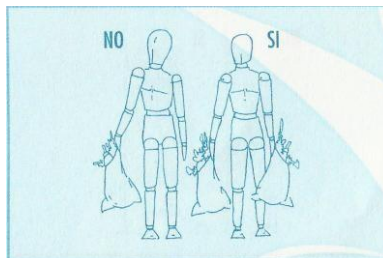
SI TIENE QUE DESPLAZAR OBJETOS:

- Evite rotar solo el tronco, rote todo el cuerpo.



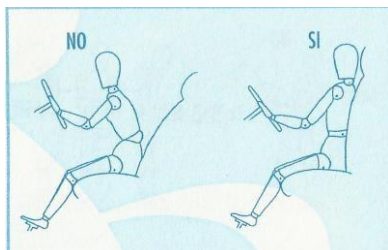
SI TIENE QUE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADO:

- Evite utilizar una mesa sin espacio para las piernas.
- Evite tener la cabeza demasiado inclinada hacia delante o hacia un lado.
- No utilice asientos sin respaldo, mantenga siempre la espalda recta.



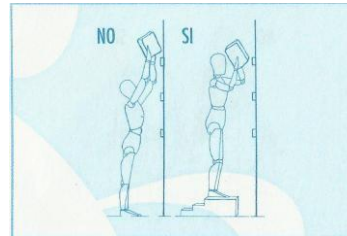
SI TIENE QUE LLEVAR PESO:

- Evite llevar mucho peso con un solo brazo, reparta el peso en dos para llevarlos con las dos manos.



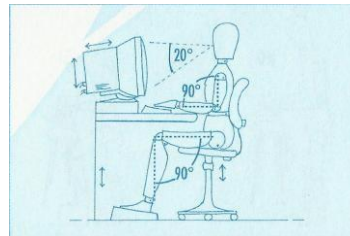
CUANDO CONDUZCA:

- No tumbe demasiado el respaldo del asiento.
- Apoye toda la espalda y el cuello en el respaldo.



SI TIENE QUE PONER UN OBJETO EN LUGAR ALTO:

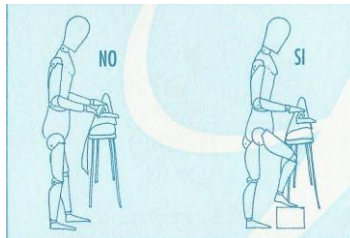
- Evite arquear demasiado la espalda, utilice una banqueta o una escalera para llegar cómodamente.



SI TRABAJA CON EL ORDENADOR:

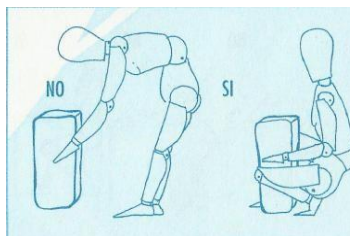
Elija una silla con asiento y respaldo regulables para poder mantener:

- Los codos apoyados sobre la mesa en ángulo recto.
- Rodillas en ángulo recto.
- Pies bien apoyados en el suelo en un reposapiés.
- Espalda bien apoyada en el respaldo.



SI TIENE QUE TRABAJAR MUCHO TIEMPO DE PIE:

- Mantenga la espalda recta.
- La superficie de trabajo debe estar alta para que los codos queden en ángulo recto.
- Apoye, alternativamente, un pie sobre un taburete para dar descanso a las piernas y espalda.



SI TIENE QUE LEVANTAR PESOS:

- Lleve el peso cerca del cuerpo y doble las rodillas.
- Mantenga uno de los pies más adelante, para conseguir mayor equilibrio.

RECOMENDACIONES PARA LA CERVICALGIA



Servicio de Anestesia y Reanimación