

## DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:



- Una característica común de los pacientes con dolor crónico es que continúan descansando y permanecen inactivos como si eso pudiera resolver su problema de dolor. Cuanto más inactivo permanece el individuo, más débiles se hacen sus músculos y cada vez que se requiere un esfuerzo de esos músculos reaccionan como si fuera excesivo pudiéndose llegar a un punto en el que más ligero movimiento produce dolor. Esas sensaciones confirman al paciente que debe permanecer inactivo.

-Por otra parte, la inactividad conlleva un incremento del peso corporal. También afecta al estado de ánimo con mayor sensación de indefensión y de derrota.

## REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:



-Fortalece los músculos ayudando a que las lesiones sean menos frecuentes, permite que los músculos se vuelvan más flexibles, aumentando la amplitud de movimientos y la resistencia a así como relaja la espalda disminuyendo el dolor.

- Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y tonificación para estirar y fortalecer la espalda al menos tres veces a la semana respectivamente.

-Estos se deben combinar con otros ejercicios aeróbicos (caminar, nadar, pedalear en bicicleta) según las preferencias de cada cual. Una buena manera de asegurarse que haga ambos tipos de ejercicios es alternando los ejercicios de espalda con los aeróbicos día de por medio.

## CÓMO EMPEZAR:



- Intentar hacer proezas de golpe, hace que se abandone el programa: si uno empieza a dar paseos, no es recomendable el primer día pasarse treinta minutos subiendo por una colina ya que lo más probable es que al día siguiente esté en la cama y decida abandonar el programa. Cualquier incremento se debe realizar de forma lenta, gradual y espaciada.

-Se recomienda de disponer de un rato fijo en el día, siempre el mismo, que pueda ocuparse del ejercicio.

-Tener un compañero de ejercicios anima a continuar y de paso les da a su familia/amigos la oportunidad de ayudarlo en el tratamiento de su dolor.

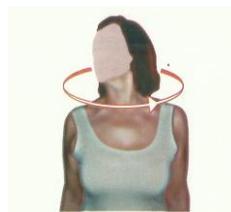
## FLEXIBILIDAD CERVICAL



Girar la cabeza intentando tocar con el mentón cada hombro, alternativamente.



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



Girar la cabeza en sentido de las agujas del reloj y luego realizarlo al contrario. Si hay propensión al mareo realizarlo lentamente.



Flexionar la cabeza intentando tocarse el mentón con el pecho y posteriormente flexionar la cabeza hacia atrás.



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

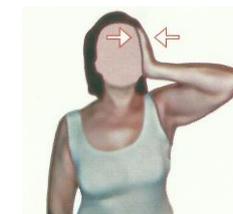
## FORTALECIMIENTO MUSCULAR



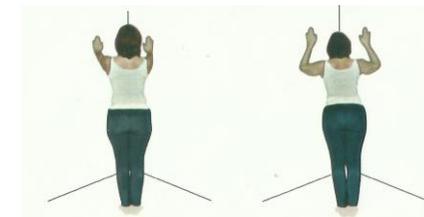
Apoyar las palmas de las manos contra la frente, empujar la cabeza sin mover ésta.



Colocar ambas manos en la nuca y hacer fuerza contra ellas.

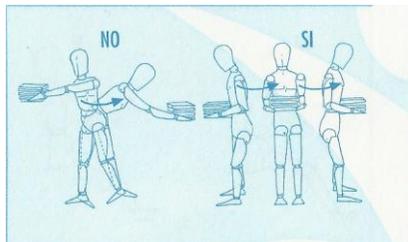


Colocar la mano derecha contra la sien derecha y empujar sin mover la cabeza. Luego repetir sien izquierda contra palma de mano izquierda.



En un rincón de la casa con los brazos extendidos y las manos apoyadas en las paredes, inclinar el cuerpo en bloque hacia delante con movimiento de tobillos sin despegar los pies, flexionando los brazos.

# RECOMENDACIONES GENERALES



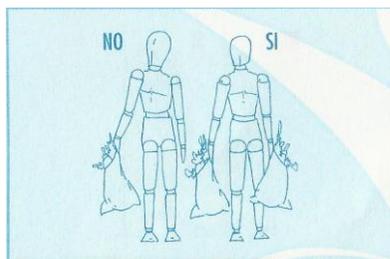
SI TIENES QUE DESPLAZAR OBJETOS:

- Evitar rotar solo el tronco, rota toda el cuerpo



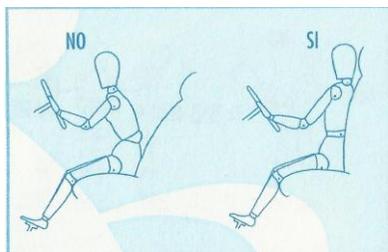
SI TIENES QUE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADO:

- Evita quedarte sentado con la espalda doblada
- Evita utilizar una mesa sin espacio para las piernas
- Evita tener la cabeza demasiado inclinada hacia delante o hacia un lado
- No utilices asientos sin respaldos



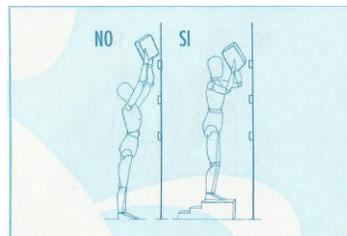
SI TIENES QUE LLEVAR PESOS:

- Evita llevar un peso grande con un solo brazo, reparte el peso en dos para llevarlos con las dos manos



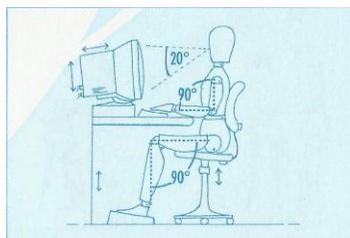
CUANDO CONDUCES:

- No bajes mucho el respaldo
- Intenta apoyar toda la espalda y el cuello



SI TIENES QUE PONER UN OBJETO EN LUGAR ALTO:

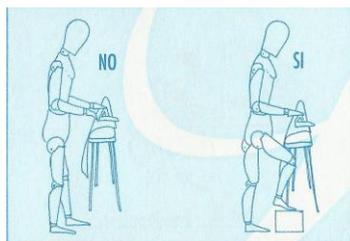
- Evita arquear demasiado la espalda, utiliza una banqueta o una escalera



SI TRABAJAS CON EL ORDENADOR

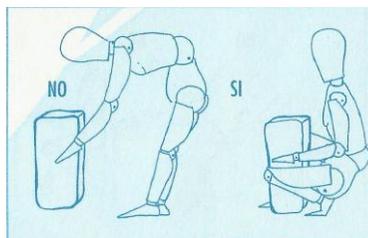
Escoge una silla con asiento y respaldo regulables para poder mantener:

- 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 TIENES QUE TRABAJAR MUCHO TIEMPO DE PIE:

- No tengas la espalda curva
- Pon la superficie de trabajo más alta para que los codos puedan estar en ángulo recto
- Apoya alternativamente un pie sobre un taburete



SI TIENES QUE LEVANTAR PESOS:

- Lleva el peso cerca del cuerpo y doble las rodillas
- Mantén uno de los pies más adelante, para conseguir más equilibrio

## UNIDAD PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DEL DOLOR



## DOLOR CERVICAL Y EJERCICIO

