

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON CERVICALGIA MECÁNICA

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con cervicalgia mecánica.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1- Junio 2024

¿POR QUÉ ME DUELE EL CUELLO?

El dolor de cuello afecta a una gran parte de la población y puede deberse a múltiples causas. Las más comunes son los movimientos repetitivos, la mala postura en las actividades del día a día y en el trabajo, la obesidad, el estrés, el sueño, la vida sedentaria... Estos factores contribuyen a que la musculatura pierda fuerza y resistencia y muchas veces se altera el movimiento de la escápula (o paletilla). Todos estos factores alteran la función de nuestros músculos y su flexibilidad; provocando tensión cervical por la mala distribución de las cargas en nuestra columna, lo que puede generar dolor y pérdida de calidad de vida.

Por todo esto, es recomendable realizar una serie de ejercicios que incluyen movilidad, fortalecimiento, estiramientos y relajación, para devolver la función adecuada, mantenernos activos, disminuir el dolor y mejorar la calidad de vida.

¡ES IMPORTANTE PERMANECER ACTIVOS!

Tenga en cuenta que:

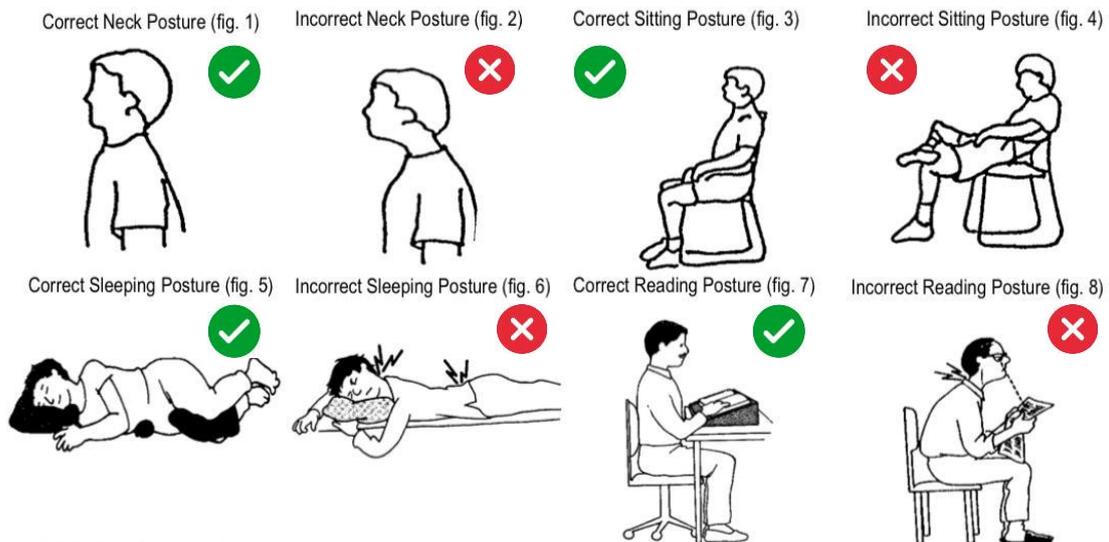
- La mayoría de los dolores cervicales no están causados por problemas graves y mejoran con terapias conservadoras.
- Su médico valorará la necesidad de prescribirle medicamentos para aliviar sus síntomas, NO se automedique.
- Las medidas posturales y los ejercicios son esenciales para su recuperación.
- Si presenta un dolor muy intenso o debilidad progresiva en los brazos, consulte con su médico.
- En caso de dolor agudo e intenso, deberá guardar reposo **relativo** un par de días, disminuyendo el nivel de actividad, pero **evitando el reposo absoluto** en cama.
- El calor local durante 10 – 15 minutos le ayudará a relajar la musculatura y mejorar la sensación de tensión.
- Poco a poco, recupere sus actividades cotidianas y ejercicios.

¡POSTURA, POSTURA, POSTURA!

- Evite mantener posiciones forzadas del cuello (mirar mucho rato hacia abajo, hablar por teléfono inclinando la cabeza, forzar la extensión mirando hacia arriba...)
- Cuando esté sentado, apoye bien la espalda en el respaldo del asiento y los pies en el suelo. Puede colocar un pequeño alizador si los pies no apoyan bien.

- En el trabajo revise la altura de la mesa, la silla, vigile que la pantalla del ordenador quede a la altura de sus ojos, coloque un reposapiés en caso de ser necesario.
- Cuando permanezca mucho tiempo sentado, haga descansos frecuentes cada 20 o 30 minutos, realizando movimientos suaves de cuello y hombros.
- Para dormir, utilice una almohada ni muy alta ni muy baja. No existe una almohada única, la almohada correcta es aquella que mantiene el cuello alineado con el resto de la columna.
- Procure dormir boca arriba o de lado, en la posición que le resulte cómoda. La peor postura es dormir boca abajo.

POSTURE



GUÍA DE EJERCICIOS

- Los ejercicios que a continuación aparecen son generales, es importante que tenga en cuenta las pautas y adaptaciones dadas por su fisioterapeuta.
- Si presenta dolor o molestias en alguna zona al realizar algún ejercicio, no dude en comentarlo con su fisioterapeuta.
- Parte del éxito en la rehabilitación va a depender de su grado de esfuerzo e implicación con el tratamiento propuesto, tenga en cuenta que no es un proceso inmediato, pero todo esfuerzo genera su recompensa.
- Los ejercicios que se realicen sentado en la silla, requerirán que los pies estén bien apoyados en el suelo y la espalda recta.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD CERVICAL

1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Coloque las manos en el abdomen. Tome aire por la nariz llevando hacia fuera el abdomen, manténgalo 3 segundos y sople con los labios fruncidos, metiendo el abdomen hacia dentro.

Series: 1 Repeticiones: 10



2. ELONGACIÓN DE LA COLUMNA

Desde la posición de sentado, realice una extensión de la columna corrigiendo la curva lumbar, alineando hombros y corrigiendo cuello. Como si nos tirasen de una cuerda desde la coronilla.

Series: 1 Repeticiones: 10



3. FLEXIÓN CERVICAL SUPERIOR (DOBLE MENTÓN). → PROGRESIÓN TUMBADO, SENTADO, DE PIE)

Tumbado boca arriba meta la barbilla hacia dentro para flexionar la cabeza (no cuello ni levante la cabeza del apoyo).

SÓLO SERÁ NECESARIO EL USO DE ALMOHADA SI EL CUELLO NO QUEDA ALINEADO CON EL RESTO DE LA COLUMNA.

Series: 1 Repeticiones: 10



Cuando el fisioterapeuta considere que el ejercicio está bien realizado tumbado boca arriba, podemos progresar para realizarlo sentado.

Series: 1 Repeticiones: 10



Cuando el ejercicio esté realizado de manera correcta en los dos formatos anteriores, progresaremos para realizarlo de pie para incorporar ligera resistencia, con las manos apoyadas en una camilla / mesa alta...

Series: 1 Repeticiones: 10



4. FLEXIÓN CERVICAL (ASENTIR)

Desde la posición de sentado, flexionar la cabeza y cuello progresivamente y volver a la posición de partida de manera progresiva.

Series: 1 Repeticiones: 10



5. ROTACIÓN CERVICAL (NEGAR)

Desde la posición de sentado, gire la cabeza hacia un lado lo que sea posible, vuelva a mirar al frente y gírela hacia el lado contrario lentamente.

Series: 1 Repeticiones: 10



6. INCLINACIÓN LATERAL

Desde la posición de sentado, incline la cabeza hacia un lado para intentar que la oreja toque el hombro, vuelva a mirar al frente e inclínela hacia el lado contrario lentamente. ¡Es la oreja la que va al hombro, no el hombro a la oreja!

Series: 1 Repeticiones: 10



7. INCLINACIÓN + ROTACIÓN (MIRAR UN AVIÓN)

Desde la posición de sentado, incline la cabeza y mire hacia arriba como si mirase un avión, vuelva a mirar al frente y realícelo hacia el lado contrario lentamente.

Series: 1 Repeticiones: 10



MOVILIDAD DE HOMBROS

1. ELEVACIÓN DE HOMBROS (COMO DECIR “ME DA IGUAL”)

Desde la posición de sedestación (sentados), elevamos lentamente los hombros y volvemos a la posición de partida progresivamente. El cuello no se mueve.

Series: 1 Repeticiones: 10



2. CÍRCULOS CON LOS HOMBROS.

Desde la posición de sentado, realice giros con los hombros hacia delante y posteriormente hacia atrás.

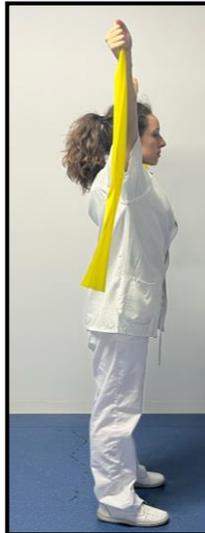
Series: 1 Repeticiones: 10



3. MOVILIDAD HACIA LA FLEXIÓN CON GOMA.

Coja una goma elástica de poca resistencia. La posición de partida será con los brazos extendidos a la altura de los hombros, separaremos los brazos ligeramente y desde ahí empezamos a subir los brazos para llegar por encima de la cabeza y continuar hacia detrás lo que sea posible, sin generar dolor.

Series: 1 Repeticiones: 10



ISOMÉTRICOS.

Utilizaremos estos ejercicios para trabajar y activar la musculatura cervical.

1. ISOMÉTRICO FLEXIÓN

Desde la posición de sentado colocamos la mano en la frente. Ejercemos fuerza contra la mano como si quisieramos flexionar el cuello (asentir) pero la mano nos impedirá realizar el movimiento.

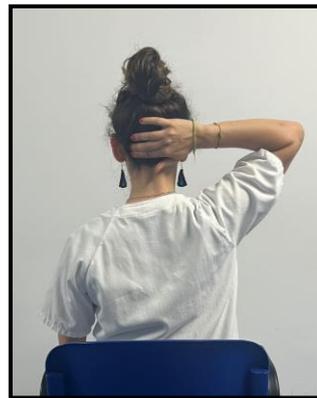
Series: 1 Repeticiones: 10 aguantando 3 seg la presión de la cabeza contra la mano



2. ISOMÉTRICO EXTENSIÓN

Desde la posición de sentado colocamos la mano en la nuca. Ejercemos fuerza contra la mano como si quisiéramos llevar la cabeza hacia atrás, pero la mano nos impedirá realizar el movimiento.

Series: 1 Repeticiones: 10 aguantando 3 seg la presión de la cabeza contra la mano



3. ISOMÉTRICO ROTACIÓN

Desde la posición de sentado colocamos la mano en la mejilla. Ejercemos fuerza contra la mano como si quisiéramos girar la cabeza (decir que no), pero la mano nos impedirá realizar el movimiento.

Series: 1 Repeticiones: 10 aguantando 3 seg la presión de la cabeza contra la mano



4. ISOMÉTRICO INCLINACIÓN.

Desde la posición de sentado colocamos la mano en la sien. Ejercemos fuerza contra la mano como si quisieramos llevar la oreja hacia el hombro, pero la mano nos impedirá realizar el movimiento.

Series: 1 Repeticiones: 10 aguantando 3 seg la presión de la cabeza contra la mano

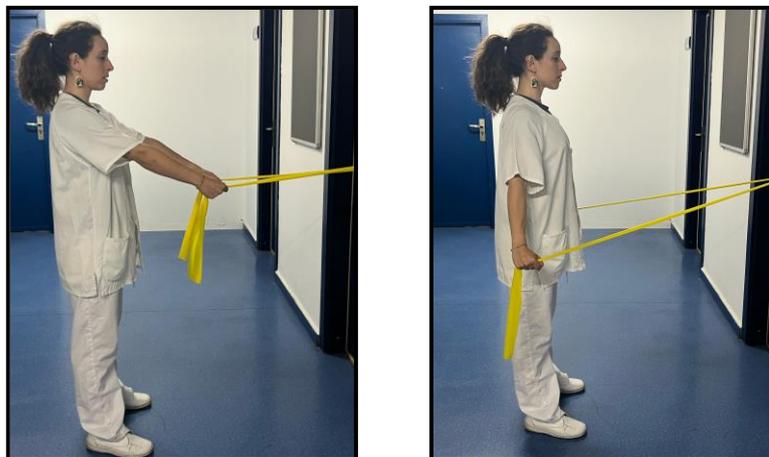


FORTALECIMIENTO CON THERABAND (GOMA).

1. EXTENSIÓN DE HOMBRO CON RETRACCIÓN ESCAPULAR.

Atamos el theraband a un picaporte, barandilla o similar. Nos colocamos de frente. Cogemos la goma con los brazos extendidos para que la goma ya tenga tensión. Juntamos las escápulas (paletillas) y desde ahí, extendemos los brazos hacia atrás hasta llegar a la altura de las caderas.

Series: 1 Repeticiones: 10



2. REMO CON RETRACCIÓN ESCAPULAR

Atamos el theraband a un picaporte, barandilla o similar. Nos colocamos de frente. Cogemos la goma con los brazos extendidos para que la goma ya tenga tensión. Juntamos las escápulas (paletillas) y desde ahí, flexionamos los codos sin llegar a sobrepasar nuestro cuerpo.

Series: 1 Repeticiones: 10



3. ELEVACIÓN DE HOMBRO

Nos colocamos de pie, pisando un extremo de la goma. Agarramos el otro extremo con el pulgar hacia arriba. Desde esa posición, realizaremos una elevación del brazo en diagonal (no en cruz) siempre con el pulgar hacia arriba.

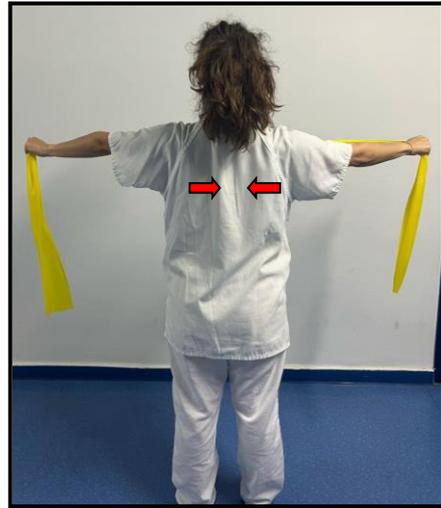
Series: 1 Repeticiones: 10



4. ROMBOIDES

Nos colocamos de pie. Cogemos la goma con los brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros. Desde esa posición vamos a separar los brazos para llevarlos hacia los lados (en cruz) mientras juntamos las escápulas (paletillas)

Series: 1 Repeticiones: 10



ESTIRAMIENTOS

Buscaremos el punto del movimiento en el que notamos tensión en el músculo que queremos estirar. En esa posición, mantenemos 20 – 25 segundos.

1. INCLINACIÓN

Desde la posición de sentado, inclinar la cabeza hacia el lado contrario del que queramos estirar. Sujetar y tirar con la mano hasta encontrar el punto de tensión, cuando se note tensión, mantener.

IMPORTANTE: no girar la cabeza.

Repeticiones: 3 Tiempo: 20 – 25 seg cada vez



2. INCLINACIÓN + PEQUEÑA ROTACIÓN

Desde la posición de sentado, mirar la axila contraria al lado a estirar (incluir + pequeño giro). Nos ayudaremos con la mano contraria para mantener la posición en el punto donde encontremos la tensión.

Repeticiones: 3 Tiempo: 20 – 25 seg cada vez



3. FLEXIÓN

Desde la posición de sentado, flexionar el cuello (asentir) y ayudarnos con la mano para encontrar el punto en el que notemos tensión.

Repeticiones: 3 Tiempo: 20 – 25 seg cada vez





Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid
Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia
Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 7985