CONEPA IAMPP Hacemos hoy la salud del mañana



comepa.com.uy











El alivio del malestar del cuello requiere de un tratamiento en el cual los ejercicios de estiramiento que se realizan mediante una rutina recomendada por el médico tratante, son una parte muy importante.

Estos ejercicios que ayudan a restaurar el movimiento, aliviando así el dolor asociado con la tortícolis, son más efectivos cuando los practicamos durante el baño, después de este o luego de la aplicación de toallas húmedas y calientes, debido a que el calor húmedo aumenta el flujo sanguíneo a los músculos generando un alivio del dolor.

El paciente debe ir incrementando de manera gradual el número de repeticiones de cada ejercicio a medida que su condición física vaya mejorando, e interrumpirlas en caso de sentir fatiga por los mismos.

Para ayudar a la relajación y el alivio de la tensión de los músculos del cuello y los hombros, se pueden realizar los ejercicios de forma intermitente durante el curso del día, recomendándose hacerse un "recreo" durante la jornada laboral para realizar los ejercicios indicados cada dos horas.

En este material aportamos una serie de recomendaciones para evitar dolores así como ejercicios que favorecerán la recuperación. Acostarse de espalda con las rodillas flexionadas y una pequeña almohada bajo el cuello.

Inspirar lenta y profundamente, expandiendo el pecho totalmente.

Luego expirar lentamente.

Repetir este secuencia diez veces.



7. Recostarse boca abajo con las manos tomadas detrás de la espalda.

Tirar los hombros hacia atrás y hacia abajo mientras se estiran las manos en dirección de los pies.

Al mismo tiempo juntar los omóplatos y levantar la cabeza del piso.

Inspirar profundamente.

Mantener la respiración en esa postura por un par de segundos

Expirar y relajarse.

Repetir esta rutina diez veces en la mañana y diez en la noche.













Mantenerlos así hasta contar hasta cinco Relaiarse.

Tirar los hombros hacia atrás tanto como sea posible y mantenerlos un instante Volver a relaiarse.



Fuera de la ducha

El siguiente ejercicio es recomendado para realizarse preferentemente después de la ducha e indicado para hacerlo 2 veces al día.

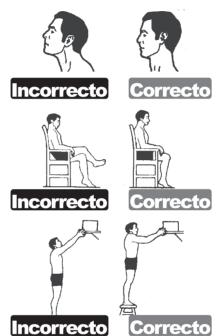
5. Colocar las manos detrás de la espalda Aferrar el pulgar de una mano con la otra y tirar haciendo fuerza hacia abajo. Inspirar profundamente. Ponerse en puntas de pie y mirar hacia el techo.

Mantenerse así por un momento.

Espirar lentamente y relajarse.



Consejos para un cuello sano





Incorrecto



Las posturas que tomemos en actividades cotidianas tienen una influencia directa en la salud de nuestro cuello.

Ya sea que nos encontremos de pie o sentados, debemos evitar extender el mentón hacia afuera. retrayéndolo y enderezando el cuello hacia atrás.

Cómo sentarnos

Cuando estamos sentados es fundamental usar una silla adecuada que posibilite apoyar los brazos y la espalda, ayudando de esta forma a la prevención de esfuerzos del cuello, causados por llevar el mentón hacia adelante.

Alcanzar objetos elevados

Si necesitamos alcanzar un obieto que se encuentra por sobre la altura de nuestra cabeza, no debemos intentar hacerlo sin el uso de una banqueta, ni mirar hacia arriba en ningún momento.

Conducir el automóvil

El asiento del conductor no debe estar ni demasiado bajo ni demasiado reclinado hacia atrás, por eso muchas veces es necesario sentarse sobre una almohada o un soporte para la espalda que actúe como "sacro-ease" para evitar estirarse hacia arriba y adelante cuando se intente ver por encima del volante.



Descansar, leer y mirar televisión

Al leer o mirar televisión no debemos forzar el cuello hacia el frente, por eso el uso de almohadones detrás de la cabeza no es aconsejable.

Para mirar televisión debemos sentamos correctamente, no recostándonos sobre el sofá.

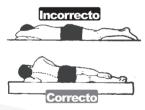


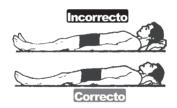


La postura en la cama

Debemos hacerlo de costado, manteniendo los brazos bajos y con la almohada colocada de forma tal que la cabeza y el cuello queden en una posición neutral.

Si domimos de espalda la almohada debe ser colocada debajo del cuello y no bajo la cabeza, utilizándose además un tablón para camas o un colchón ortopédico firme.





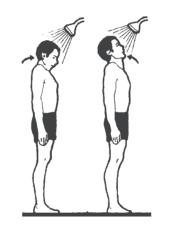
Es importante tener en cuenta que para que una almohada sea adecuada debe medir entre 7,5cm y 10cm de altura, entre 15 Si duerme de espalda, coloque una almohada debajo del cuello y no bajo su cabeza. Utilice un tablón para camas o un colchón ortopédico firme. Una almohada adecuada mide 3-4 pulgadas y 18 de ancho y tener unos 40cm de largo.

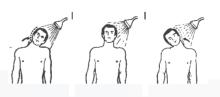
Cuando existen problemas de cuello es aconsejable probar una almohada contorneada poco costosa, como por ejemplo la "Jackson Cervipillo" y nunca debe dormirse en una silla.



Ejercicios







Bajo la ducha

Los siguientes ejercicios son para realizar de pie, bajo una ducha de agua caliente, manteniéndose erguido y dedicándole a los mismos un tiempo de entre 5 y 10 minutos 2 veces al día.

1 - Volver la cabeza lentamente hacia la derecha, tanto como sea posible.
Girar hasta mirar al frente y distenderse.
Volver luego la cabeza lentamente la izquierda tanto como se pueda.
Regresar a la posición central y relajarse.

2. Lentamente tratar de tocar el pecho con el mentón.

Levantar la cabeza hacia atrás, siempre realizando los movimientos con lentitud y mirando hacia el techo.

3. Intentar tocar el hombro izquierdo con la oreja izquierda.

Volver a la posición normal y relajarse.

