

CERVICALGIA AGUDA

El dolor cervical de origen osteomuscular suele localizarse en la parte posterior y/o lateral del cuello y a veces se acompaña de rigidez. **Las causas** pueden ser diversas, entre las más frecuentes, la contractura de la musculatura del cuello (dormir con una mala posición de la cabeza, trabajar muchas horas al ordenador, conducir, etc.), la artrosis cervical, traumatismos, etc.

No olvide la importancia de una saludable higiene postural

- ⇒ Siéntese siempre con la espalda apoyada y recta.
- ⇒ Realice algunos ejercicios o movimientos del cuello, cada cierto tiempo, mientras realiza su actividad laboral.
- ⇒ Duerma con una almohada adecuada y evite quedarse dormido con la cabeza colgando o mal apoyado en el sofá.
- ⇒ En los traslados en coche, procure ajustar el reposacabezas a su altura y ponerse el cinturón de seguridad.

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON CERVICALGIA AGUDA

En las primeras fases del dolor:

- **Acuda a su médico** para ser valorado y para que le pauté algún tipo de tratamiento analgésico.
- **Reduzca su actividad física durante unos días, procure evitar los movimientos bruscos** o que le ocasionen dolor.
- **Evite cargar peso con los brazos.** así como posturas en las que la musculatura cervical se vea afectada: flexión-extensión del cuello, elevar los brazos de forma mantenida (tender la ropa), planchar, etc.
- **El calor local en la zona cervical,** con una manta eléctrica, paños calientes...
- **Duerma con una almohada que le permita a su cuello estar recto,** alineado con el resto de la columna.
- **Puede que le indiquen el uso de collarín,** pero no debe abusar de su uso ya que a la larga puede debilitar la musculatura del cuello y retrasar su rehabilitación.

Transcurridos unos días, cuando el dolor ya no sea tan intenso: debe comenzar a **realizar suaves estiramientos de la musculatura del cuello.**

Consulte a su médico:

- Si ha sufrido algún traumatismo.
- Si el dolor es intenso, prolongado o aparecen otros síntomas como fiebre, rigidez, vértigo...
- Si el dolor se prolonga al brazo o siente alteraciones en la fuerza o sensibilidad de los mismos.