

# REHABILÍTE EN CASA: MÓDULO MÚSCULO ESQUELÉTICO

## REHABILITACIÓN EN DOLOR CERVICAL

### GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Rose Arosemena T.  
Medicina Física y Rehabilitación. [rosiarosemena@gmail.com](mailto:rosiarosemena@gmail.com)

#### Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com).

Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir con su médico de rehabilitación.

#### Generalidades

El dolor en la columna cervical es muy común, 1 de cada 3 personas puede presentarlo alguna vez en su vida. Puede deberse a múltiples factores. Entre las causas más comunes se describen las mecánicas como las generadas por malas posturas (por ejemplo: estar en posición de flexión del cuello por mucho tiempo, malas posturas al dormir, estar frente a la computadora de manera prolongada, etc.), también por desgaste de algunas estructuras de la columna debido a la edad, actividades que realice o traumas previos y entre las causas menos comunes están las enfermedades reumatológicas, infecciosas o tumores.

El dolor puede ser localizado o irradiado hacia los brazos. En caso de presentar disminución de la fuerza muscular en brazos o manos y/o adormecimiento constante, consultar con su médico. Es importante conocer que estas son las medidas iniciales para el manejo del dolor cervical con la que muchos pacientes se controlan, sin embargo, en caso de no mejorar existen otras opciones de tratamiento donde su médico puede orientarle.

#### Objetivos

- Disminución del dolor y prevención de recurrencias
- Conservar o mejorar la movilidad del cuello
- Fortalecer los músculos del cuello
- Mejorar la postura en el día a día

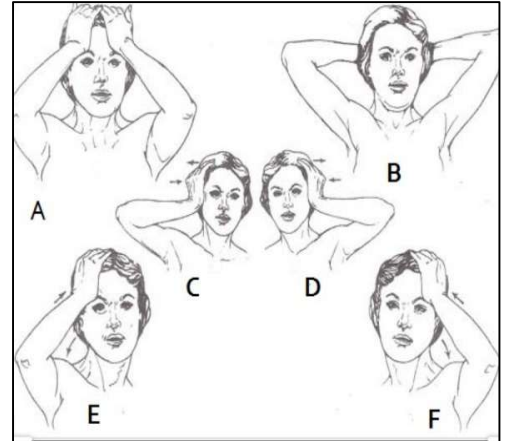
#### 1- Medidas para manejo del dolor

- Tome los medicamentos para el dolor como su médico le ha indicado, en caso de duda consultar.
- Puede colocar compresas tibias (no debe quemar) en área de trapecios y cuello por 10-15 minutos previo a los ejercicios y repetir durante el día 2 a 3 veces, dependiendo de la intensidad del dolor.
- Realice ejercicios de respiración + relajación y mantenga una actitud positiva.



## 2- Ejercicios de fortalecimiento del cuello

- Realizarlos a tolerancia, de manera gradual. Empuja la cabeza hacia donde se encuentre su mano, pero resistiendo el movimiento con la mano.
- A: apoyar las manos en la frente y empujar la cabeza hacia adelante, resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.
- B: Apoyar las manos en la nuca y empujar la cabeza hacia atrás. Mantener 5-10 segundos.
- C y D: Apoyar una mano sobre la sien y empuje la cabeza hacia un lado. Mantenga 5-10 segundos y repita al otro lado.
- E,F: Apoyar una mano sobre la parte lateral de la frente y empuje la cabeza como si la fuera a girar, resistiendo movimiento. Mantenga 5-10 segundos y repita al otro lado.



## 3- Ejercicios de estiramiento cervical y cintura escapular

- Si puede realizar los movimientos del cuello sin dolor, realice los estiramientos
- Debe mantener cada postura por 10 segundos y asistir el movimiento con su mano hacia la misma dirección (como si quisiera estirar un poquito más). Debe sentir una tensión muscular agradable.



- Con la ayuda de ambas manos en la parte de atrás de la cabeza, realice flexión máxima del cuello, empujando levemente la cabeza hacia adelante con las manos.



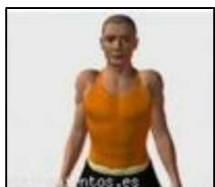
- Inclinación de la cabeza hacia un lado con la ayuda de la mano del mismo lado y mantenga. Repita al otro lado.



- Llevar ambas manos hacia el techo (como si lo quisiera tocar) y mantener 10-15 segundos.



- Llevar ambas manos hacia adelante como si quisiera tocar al otro lado, con movimiento hacia delante de hombros y mantener por 10-15 segundos. Si puede, incline la cabeza hacia adelante de manera simultánea.



- Con los brazos relajados a un lado del cuerpo, lleve los hombros hacia atrás tratando de unir las escápulas (como sacando pecho) y mantenga 10-15 segundos.

#### 4- Recomendaciones en la postura

- Procure no pasar tantas horas con la cabeza en flexión (ejemplo: mirando el celular). Flexione los codos pegados al tronco y lleve el celular a nivel de los ojos.
- Al utilizar la computadora, mantenga la cabeza alineada, evite llevarla hacia adelante. La pantalla debe estar a la altura de los ojos. Tome descansos cada hora o 2 horas y haga las movilizaciones del cuello.
- Al dormir, evite las almohadas muy altas o muy bajas. El cuello debe quedar alineado y relajado. No se recomienda dormir boca abajo.
- Evite cargar cosas muy pesadas y de manera repetida.



#### Conclusiones

- Realice los ejercicios cada día de manera gradual sin que empeore el dolor. Hay que ser constante para obtener resultados.
- Tome conciencia de su postura y realice las correcciones.
- Tome descansos de la computadora o el celular y muévase.
- En caso de no mejorar o empeorar el dolor, comuníquese con su médico.

#### Observaciones

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted se retrase en su recuperación y control del dolor.
- En cuanto pase el período de cuarentena, debe acudir con su médico de Rehabilitación o Fisiatra en caso de persistir con síntomas.
- Si usted es positivo por COVID19 No realice estos ejercicios, hasta que mejore sus síntomas.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contáctenos a: [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com)

#### Bibliografía:

1. Physical Medicine and Rehabilitation. Randall Braddom. Fourth edition. ELSEVIER, 2011.
2. Programa de ejercicios de columna cervical. Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación. [en línea]: [www.sermef-ejercicios.org](http://www.sermef-ejercicios.org)