

DOLOR CERVICAL

La "cervicalgia" o "dolor de cuello", es un término que describe un dolor en la región cervical". La columna cervical es la parte más alta de la columna vertebral y está compuesta por un conjunto de siete vértebras, siendo las siete vértebras más pequeñas de la columna vertebral. La región cervical es la encargada de mover y situar la cabeza en la posición más favorable para llevar a cabo a diferentes funciones como trabajar, conducir, leer.... De hecho, se estima que se realizan unos seiscientos movimientos cada hora, hecho que sumado al trabajo, la expectativa de vida y el envejecimiento están implicados en el origen de los problemas de carácter degenerativo así como del dolor cervical.



A veces se trata de un dolor localizado en el cuello mismo y otras es un dolor que se extiende a los brazos, a la cabeza o a la espalda. Se puede sentir hormigueo y adormecimiento en los dedos de la mano , dolor en la nuca o notar mareo y náuseas, debilidad y dolor irradiado denominado cervico-braquialgia.

Para mantener la cabeza en una posición normal, los músculos de la parte posterior del cuello deben trabajar adecuadamente, dado que cabeza y cuello no se unen en un punto central, sino que el apoyo es en su parte posterior, las tensiones musculares para mantener la cabeza en una posición correcta, así como la afectación de las pequeñas

articulaciones de estas vértebras cervicales (artrosis), son causa frecuente de dolor en la región cervical.

Prevalencia

La cervicalgia es uno de los motivos más frecuentes de visita a la consulta médica. Sabemos que **hasta un 70 % de la población ha presentado este problema en algún momento de su vida.**

Las malas posturas, el uso de las nuevas tecnologías, los hábitos laborales, accidentes de tráfico, el envejecimiento de la población, el estrés o las preocupaciones justifican su elevada incidencia.

El **dolor cervical** puede ser el resultado de anomalías en las partes blandas, músculos, ligamentos, discos y nervios, así como en las vértebras y sus articulaciones. Normalmente, las causas del dolor cervical están originadas en las actividades diarias que las personas llevan a cabo durante su día a día. Otra de las causas comunes es una distensión muscular. Algunas actividades cotidianas que pueden causar dolor cervical son:

- Agacharse sobre un escritorio durante horas.
- Mala postura.
- Dormir en mala postura.
- Girar el cuello de forma brusca mientras se hace deporte.
- Levantar cosas demasiado rápido o con una mala postura.

Los síntomas más habituales son:

- Dolor en la zona del cuello.
- Dificultad para movilizarlo.
- Cefaleas.
- Mareos.
- Rigidez.

Existen tres patologías cervicales: la cervicalgia, la braquialgia y la cervicobraquialgia.

- **Cervicalgia:** dolor cervical originado en cambios degenerativos cervicales.
- **Braquialgia:** dolor en el brazo que se propaga en función de la red nerviosa
- **Cervicobraquialgia:** se juntan el dolor en el brazo y en la columna cervical

Las causas mecánicas y posturales son habitualmente las responsables de las llamadas cervicalgias. Como consecuencia de estos cambios se pueden producir lesiones por la compresión sobre las estructuras nerviosas que pasan por la región cervical. Los discos intervertebrales pueden desplazarse hacia adelante o sobresalir, incluso herniarse, y afectar a estructuras nerviosas.

Hay varias causas que originan cervicalgias y pueden ser:

- De tipo degenerativo o crónico: se va produciendo un desgaste de vértebras y articulaciones, y los discos se van deshidratando, pudiendo ocasionar: cervicobraquialgias (radiculopatía cervical que irradia hacia el brazo), artrosis, aplastamiento vertebral, etc...
- De tipo mecánico/postural y tensional ó aguda: las fuerzas ejercidas por el músculo repetitivas o mantenidas en un corto periodo de tiempo provocan que se forme la contractura.

SINTOMAS Y CAUSAS

Los pacientes se presentan en una clínica por lo general con espasmo de los músculos del cuello y los hombros, especialmente en el trapecio y esplenio; es una contracción muscular involuntaria y persistente, palpable al tacto. Un músculo contraído que se inserta en una vértebra, puede tirar de ella provocando mala alineación de las vértebras. El dolor y la tensión en esta zona puede causar inflamación de la columna cervical con limitación de la movilidad por lo que se ve disminuida su calidad de vida.

Las principales causas son de origen mecánico, entrando en juego, además, factores psicológicos. Los factores de riesgo que pueden convertir un simple dolor de cuello en algo crónico, son:

- Tener una edad superior a los 40 años.
- Una historia anterior de dolor de cuello.
- El hecho de que la cervicalgia coexista con dolor lumbar.
- Un exceso de preocupación por los síntomas.
- La práctica de ciertos deportes de forma habitual como por ejemplo el ciclismo y otros que exigen flexión continua del cuello.
- La falta de fuerza en las manos



El **dolor de cabeza y la cervicalgia** están muy vinculados y son bastante comunes debido al ritmo de vida de la sociedad actual. El dolor cervical se asocia al dolor de cabeza debido a que la musculatura cervical se prolonga y se inserta en el reborde occipital. Cuando esta musculatura se acorta o se contractura atrapa una serie de terminaciones nerviosas que producirá el dolor de cabeza en casco (puede llegar a dolor hasta la zona de los ojos). El tratamiento debe ser enfocado en relajar los músculos cervicales.

Dolor cervical - mareos y el vértigo : Esta relación se debe a que los músculos cervicales cuando se contracturan pueden generar que el flujo de sangre hacia la cabeza se vea dificultado. La arteria vertebral es una de las responsables de llevar sangre hacia la cabeza, sobre todo a la zona del cerebelo y el odio (órganos fundamentales del equilibrio). Cuando los músculos de la región cervical están contracturados puede comprimir o estrangular esta arteria. Lo primero que debemos tratar es la causa de la contractura a nivel cervical.

Cervicalgia y radiculopatías : El dolor a nivel cervical a veces se ve acompañado de una radiculopatía. La radiculopatía hace referencia a una disminución de la función sensitiva y motora normal de un nervio. La radiculopatía a nivel cervical ocurre por una compresión de las raíces nerviosas que salen de la columna cervical. Esta compresión puede ser producida por varios factores (problemas estructurales, contracturas musculares). Además de la cervicalgia, sus síntomas son: alteración sensitiva a lo largo del miembro superior (sensación de hormigueo y adormecimiento), debilidad del brazo. Con tratamiento fisioterapéutico la mayoría de los pacientes mejoran de los síntomas sin necesidad de operación.

DIAGNOSTICO

Para el diagnóstico del dolor cervical es preciso realizar una historia clínica completa de la sintomatología cervical. Se debe realizar una exploración clínica que incluya valoración de la postura, movilidad cervical y zonas dolorosas, palpación de la musculatura así como evaluación de la función de nervios y músculos en brazos .

En primer lugar en caso de necesitar alguna prueba complementaria se suele realizar una radiografía simple y en caso de dudas de que pueda existir una afectación de un disco cervical entonces solicitar una resonancia magnética (RM) para mostrar si existe alguna compresión nerviosa, ya que también detectan los tejidos blandos. Además, se puede realizar una electromiografía, es decir, un examen de diagnóstico que es capaz de analizar la actividad del músculo en reposo y durante la activación voluntaria.

TRATAMIENTO DE LA CERVIACALGIA

Inicialmente el tratamiento del dolor cervical suele realizarse mediante analgésicos de primer escalón como el paracetamol o metilidol asociado a un antiinflamatorio y un relajante muscular, y en caso de crisis de mareos se puede asociar un antivertiginoso. Suele ser también de ayuda la aplicación de calor local seco mediante la colocación de una almohadilla eléctrica o un paño planchado y después ponerse una crema antiinflamatoria. También se pueden realizar duchas con agua a la mayor presión y temperatura que tolere, todos los días al levantarse, sobre región de cuello y hombros durante 10-15 minutos seguido de movimientos de flexoextensión y lateralización del cuello durante otros 10-15 minutos

En caso de que el dolor persista o que no mejore con el tratamiento habitual se puede iniciar tratamiento de fisioterapia que ayuda en el control y tratamiento de las molestias cervicales, favorece la relajación de los músculos y mejora la movilidad cervical.

La fisioterapia cuenta con un gran abanico de opciones en técnicas de tratamiento en cuando a disfunción de la columna cervical se refiere y que pueden incluir el tratamiento con infrarrojos, ultrasonidos, masoterapia y otras técnicas encaminadas a disminuir la contractura y el dolor, y mejorar los movimientos cervicales. Es muy importante también las correcciones posturales y realizar una serie de ejercicios.

El primer paso, es la corrección de la postura; se recomienda sentarse en sillas con respaldo vertical y bajar la altura de la silla en el trabajo, mantener la mirada en recto evitando la flexión constante de las cervicales, tener la pantalla a la altura de los ojos. Cualquier tratamiento tendrá poco efecto si el paciente conserva los hábitos incorrectos.



Las técnicas de tratamiento de fisioterapia que han resultado tener más evidencia clínica y científica son:

- *Movilización articular* segmentaria de baja velocidad o manipulaciones bien de la columna cervical o dorsal.
- *Manipulación* de la articulación temporomandibular y osteopatía craneal.
- *Técnicas miofasciales*, para el músculo y su fascia.
- *Estiramientos* analíticos de la musculatura cervical y *técnicas de Reeducción Postural*.
- *Fisioterapia activa* dirigida a mejorar la propiocepción y control motor, mejorando la coordinación fuerza y resistencia de musculatura estabilizadora profunda como son: flexores profundos del cuello, suboccipitales, semiespinoso del cuello y esplenio del cuello.
- *Movilización neuromeníngea* en dolores irradiados a miembro superior.
- *Pilates*.

- *Rehabilitación combinada* con electroterapia aplicada con criterio clínico, como: onda corta, microondas y ultrasonidos, (cuando existen lesiones específicas asociadas), y TENS (sobre todo en dolores de larga evolución).

¿Cuál es la duración de una cervicalgia?

Esta es una pregunta que toda persona que sufre de una cervicalgia se hace cuando han transcurrido los primeros días desde el inicio del dolor y su respuesta es verdaderamente difícil. En condiciones normales son procesos autolimitados que tienden a solucionarse en unos días (semana...) y que si dura más, será o bien porque hay algún tipo de elemento que se nos escapa o que sencillamente se ha generado el clásico círculo vicioso

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA CERVIACALGIA

La cervicalgia o dolor de cuello es una patología muy frecuente, debida en muchas ocasiones al estrés, a posiciones inadecuadas o mantenidas durante mucho tiempo.

Es aconsejable cuidar la “higiene postural” en reposo, en el trabajo o en cualquier actividad ya que ésta influye directamente en el desarrollo de la evolución. Debemos evitar la misma postura durante largo tiempo y sobretodo la extensión cervical, hacer estiramientos específicos de forma suave después del ejercicio, cuidar las posturas en la bici o al correr para no acumular más tensión.

Para mejorar el dolor de las cervicales debido a contracturas o malas posturas, se recomienda seguir las siguientes pautas:

- 1. Controlar el nivel de estrés.** Las personas más nerviosas o con elevado estrés en el trabajo, tienen tendencia a sobrecargar los músculos del cuello y, por tanto, a sufrir dolores en esa zona. Hay que procurar mantenerse lo más relajado posible, y en caso de que esto no sea posible, aprender a relajarse y realizar giros con el cuello de vez en cuando.
- 2. Utilizar una almohada adecuada.** La almohada debe respetar siempre la curvatura natural de la columna. Si es demasiado baja o demasiado alta, nos hace inclinar el cuello y levantarnos con dolores. Se recomienda una almohada baja para dormir boca arriba y una más alta para dormir de lado; o una almohada que se adapte según la presión ejercida.
- 3. Buen hábito postural en el trabajo.** Tanto si es trabajo de oficina como si realizamos otro tipo de trabajo o tareas del hogar, es muy importante no mantener el cuello demasiado flexionado (inclinado hacia delante) durante mucho rato.

Intentar colocar las pantallas del móvil, televisión y ordenador a la altura de los ojos. Se recomienda cambiar de postura y realizar estiramientos de vez en cuando.

4. **Uso del teléfono.** Sujete el teléfono correctamente, hablar por teléfono sujetándolo con un hombro elevado y la cabeza inclinada hacia ese lado, produce contracturas y dolor. Es más recomendable sostenerlo con una mano o utilizar un auricular de manos libres.
5. **Ejercicios de estiramiento y potenciación muscular,** se recomienda realizarlos al menos 3 días en semana.

NOTA: Aunque el dolor de cuello frecuentemente se debe a lo arriba referido, en ocasiones es posible que exista una patología de base que precise otro tipo de tratamiento, por lo que si no cede o se acompaña de pérdida de fuerza o de sensibilidad en los brazos, consulte con su Médico.

EJERCICIOS DE CERVICALES

Estos ejercicios van destinados a los dolores cervicales debidos a contracturas musculares, malas posturas y similares. Antes de realizarlos, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Deben realizarse despacio y sin forzar
- Debemos evitar los movimientos o ejercicios dolorosos
- A ser posible, calentar la zona antes, utilizando una manta eléctrica, bolsa de agua caliente o bolsa de semillas calentada al microondas
- En las fases de agudización (más dolor o dolor muy intenso), no realizarlos sin previa consulta a su Médico de Atención Primaria
- Iniciar los ejercicios realizando unas 5 repeticiones de cada ejercicio, aumentandolos de forma progresiva hasta alcanzar 15-20 repeticiones de cada ejercicio
- Los ejercicios, salvo el último, se realizarán estando sentado en una silla con respaldo y dejando las manos apoyadas sobre los muslos. No hacerlos de pie, ya que corremos el riesgo de marearnos.



1) **Giros laterales** (Fig 1): Se gira la cabeza lentamente hacia un lado (A), manteniendo la postura máxima 5 segundos. Volvemos lentamente a la posición inicial y giramos la cabeza hacia el otro lado (B), manteniendo otros 5 segundos. Volver a la posición inicial.

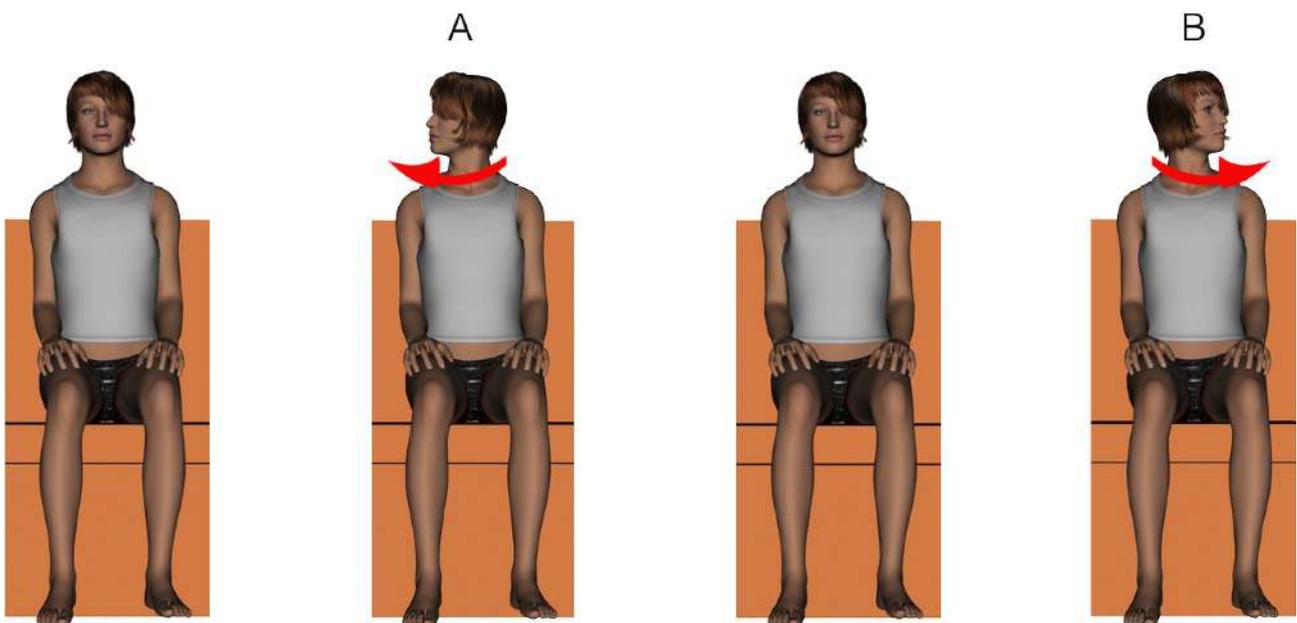
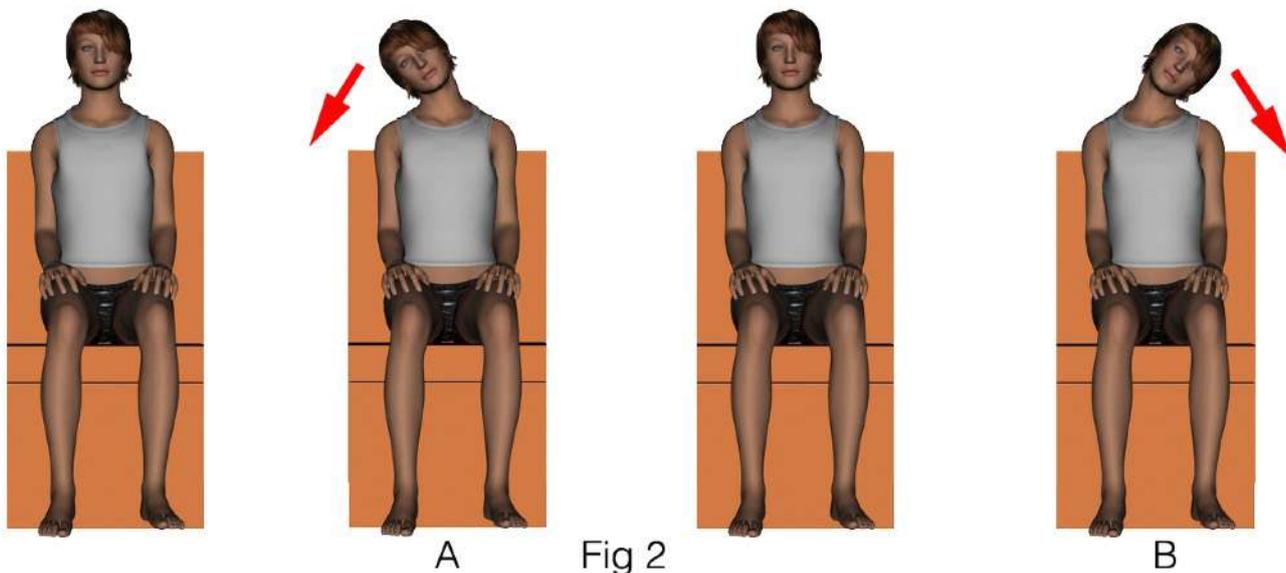
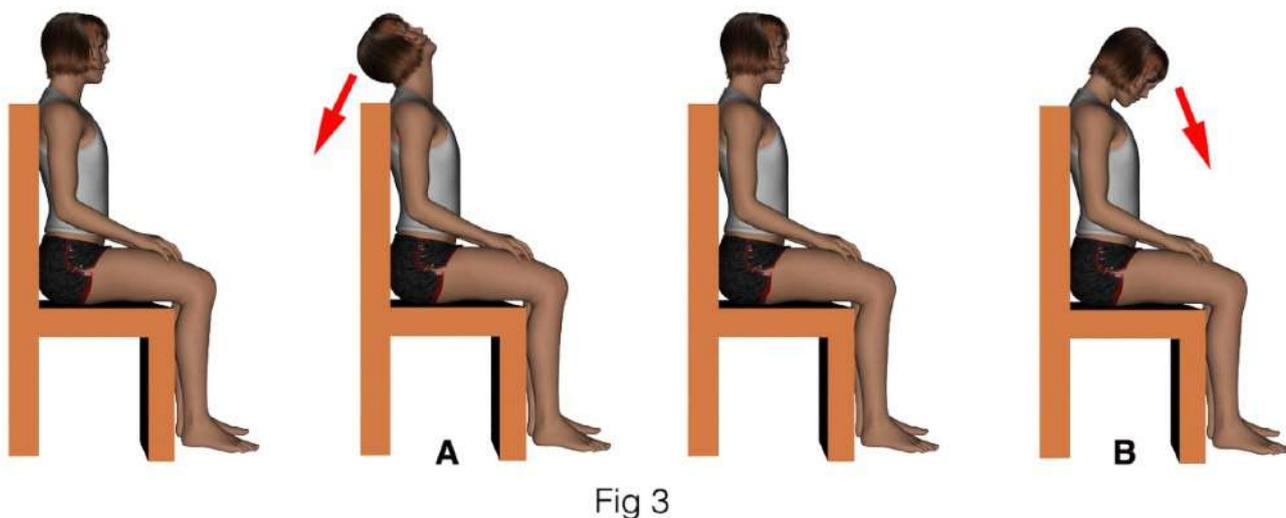


Fig. 1

2) **Flexión lateral (Fig 2):** Se inclina la cabeza hacia un lado, como si quisiéramos tocar el hombro con la oreja, mantenemos la postura 5 segundos y volvemos lentamente a la posición inicial. Luego repetimos el mismo proceso hacia el otro lado. Volver a la posición inicial, descansar unos segundos y repetir.



3) **Flexo-extensión (Fig 3):** Se inclina la cabeza hacia atrás (como si quisiéramos mirar al techo (A)), mantenemos 5 segundos y posteriormente volvemos a la posición inicial. Seguimos con flexión de la cabeza (como para llevar la barbilla al pecho (B)), mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Descansar unos segundos y repetir.



4) **Hombros (Fig 4):** Desde la misma posición de base, se suben los hombros todo lo que se pueda (A), mantener 5 segundos, bajar todo lo que se pueda (B), mantener otros 5 segundos. Volver a la posición de reposo, descansar unos segundos y repetir.

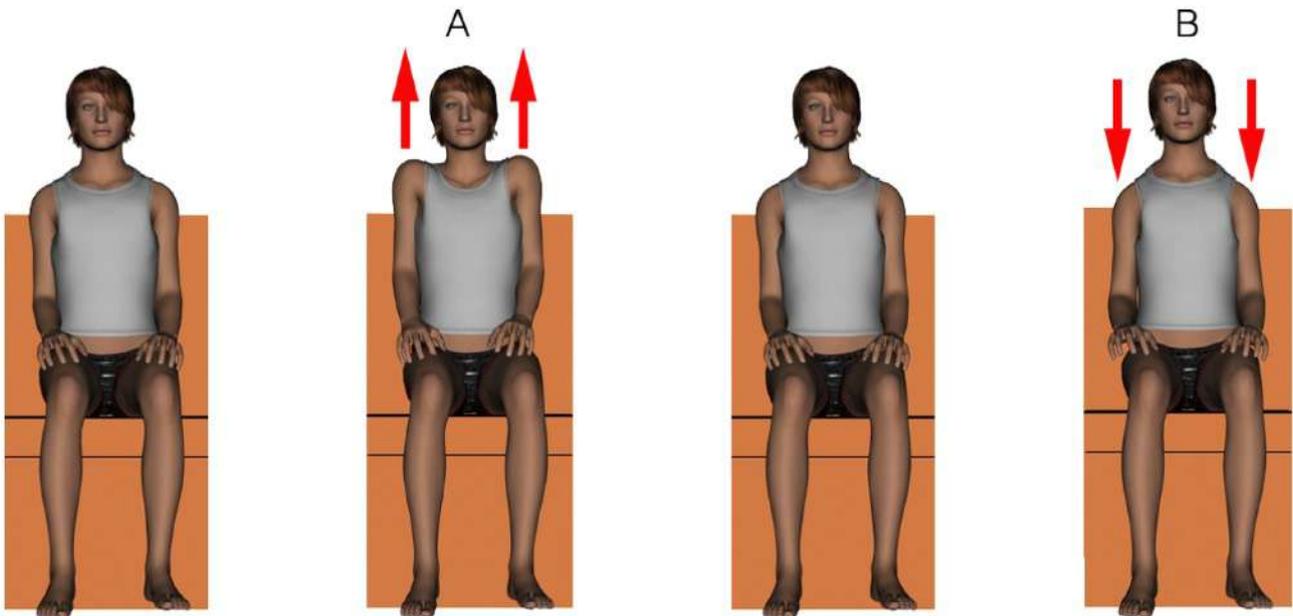


Fig. 4

5) **Mariposa** (Fig 5): Tumbado en la cama con las manos detrás de la cabeza (Fig. 5A), se dejan caer los brazos para intentar tocar la cama con los codos (Fig. 5B).

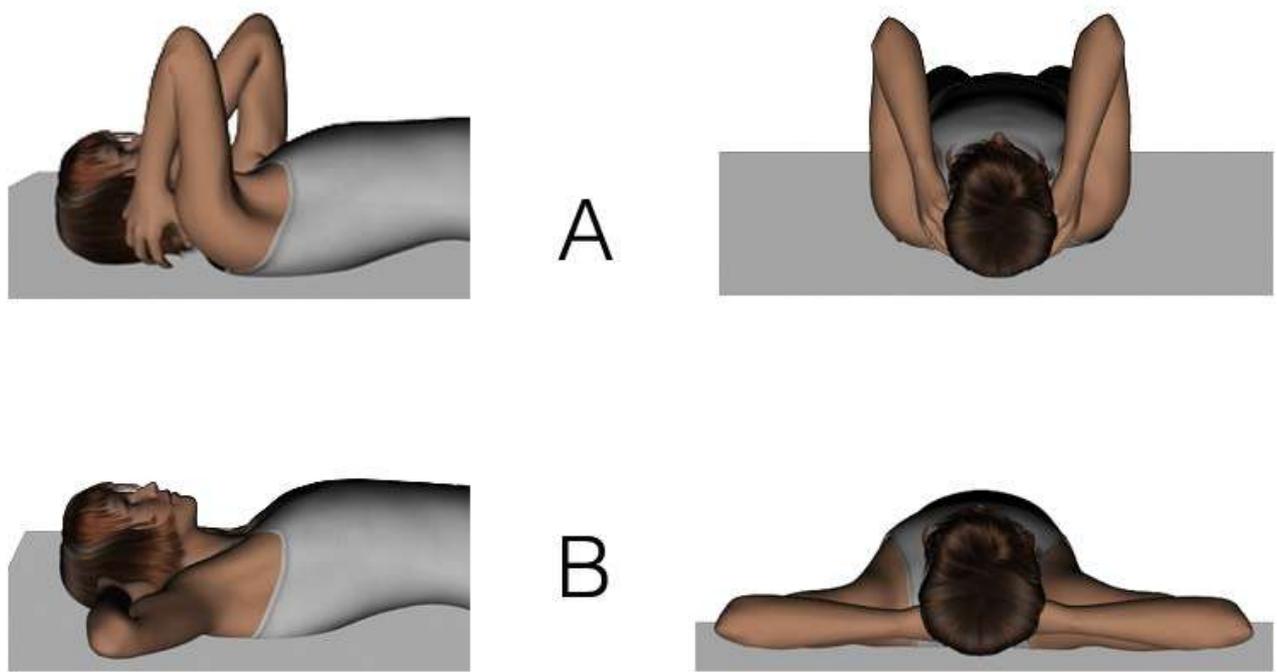


Fig.5



EJERCICIOS CONTRACTURAS CUELLO Y HOMBROS



DOLOR ENTRE LOS OMOPLATOS

