

CONSEJOS PARA DOLOR DE CERVICALES

Para evitar los denominados problemas de cervicales debes adoptar siempre unos consejos generales como son por ejemplo tener una actividad física controlada, dormir al menos 7-8 horas al día y llevar una alimentación adecuada. Aunque puedan parecer recomendaciones muy generales e incluso obvias pueden ser determinantes a la hora de controlar nuestro dolor de cervicales.

Es muy importante además conciliar los ámbitos familiar, laboral y de ocio ya que nos pueden liberar del estrés que podamos ir acumulando.

Igualmente será conveniente:

- Adoptar hábitos posturales correctos. Cuando se trabaja de cara al ordenador lo adecuado es que lo hagamos con la pantalla a la altura de los ojos, manteniendo la espalda recta. Es conveniente mantener las caderas bien flexionadas, y como se diría vulgarmente “sacar pecho y meter tripa”, de forma que nuestra espalda forme un ángulo recto de 90º con nuestra cadera.
- Si trabajamos sentados será conveniente hacer descansos cada 30 minutos, levantándonos a estirar las piernas. Esto mejorará la relajación de la musculatura de la espalda y por ello de las cervicales.
- Evitar cuando hablemos por teléfono sostenerlo con el hombro elevado y el cuello inclinado.
- Aplicar calor seco de forma superficial en la zona cervical, mediante una almohadilla o manta eléctrica, un par de veces al día durante 10-15 minutos.
- Realizar ejercicios respiratorios de relajación, hinchando bien el pecho, aguantando el aire y soltándolo posteriormente de forma lenta y suave.
- Durante el sueño, además de garantizar las 7-8 horas de sueño será conveniente una almohada baja si suele dormir boca arriba o más alta y de dureza intermedia si duerme de lado.

Por último, cabe destacar que cuando tengamos dolor de cervicales será conveniente hacer de forma regular ejercicios para trabajar la musculatura del cuello sentados en una silla con la espalda bien recta y realizando movimientos de flexión, extensión y lateralización del cuello así como movimientos rotatorios.