

## DOLOR CERVICAL

### Educació sanitària per a l'autocura

**L'autocura** és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut.

En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària perquè puguis prevenir i tractar el mal de coll de manera correcta.

**EL DOLOR CERVICAL** o **CERVICÀLGIA**, és el dolor que apareix a la **zona del clatell i les parts laterals del coll**, la zona cervical, com a conseqüència de la tensió muscular en aquesta zona.

### PERQUÈ APAREIX?

Les causes més freqüents del mal de coll són les **postures inadequades i mantingudes** durant temps i la **tensió muscular** provocada per l'estrès.

### SÍMPTOMES

El **dolor**, la **inflamació** i la presència de **contractura muscular** a la zona cervical amb la dificultat per moure el coll, són els símptomes més comuns.

De vegades, segons el grau d'afectació, **poden comprimir-se els nervis** que surten de les vèrtebres cervicals, passen per l'espatlla i baixen pel braç, provocant **alteracions de la sensibilitat** (anestèsia i formigueig, etc.) i del **moviment** (parèsia, paràlisi, entre d'altres),

### TRACTAMENT

- Durant els primers dies es recomana **estar tot lo actiu que permeti el dolor**, si es pot, **evitar el repòs absolut al llit**.
- Pot **aplicar calor o fred** a la zona dolorosa, encara que no hi ha estudis científics per avaluar el seu efecte. En general, el fred s'aplica immediatament després de la lesió i la calor amb el dolor crònic. És important que eviteu llargues exposicions al fred o la calor pel risc de cremades.
- Per disminuir el dolor, **preneu paracetamol** amb la dosi i freqüència recomanada pel professional sanitari.
- Si porta un **collar ortopèdic**, està indicat només durant la pràctica d'una activitat que desencadeni dolor i no més de 3-7 dies, la seva utilització durant més temps endarrereix la recuperació.

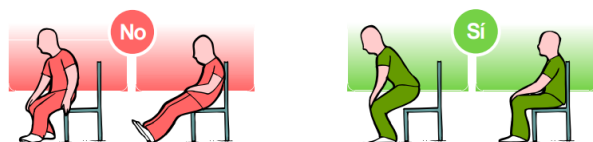
### HIGIENE POSTURAL

Sovint les **males postures** treballant o estudiant, dormir en posicions incòmodes, girar el coll de manera brusca fent exercici o **aixecar pesos** massa ràpid poden desencadenar el mal de coll.

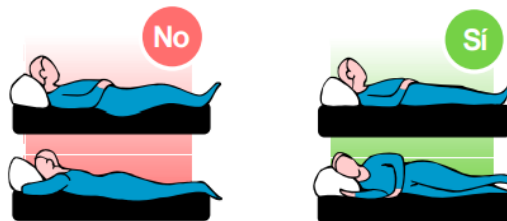
• Amb el **telèfon mòbil**, pugeu el braç en lloc de baixar el cap i a uns 30 cm dels ulls. Heu d'utilitzar les dues mans i diversos dits per teclejar, d'aquesta manera col·loqueu els canells relaxats en posició neutra i disminueix la tensió muscular, sobretot dels polzes.

Mai col·loqueu el telèfon de pinça entre el cap i l'espatlla. Utilitzeu els auriculars o els mans lliures si necessiteu fer coses mentre parleu per telèfon.

- Quan estigueu **asseguts**. Cal que vigileu que les cames segueixin la mateixa línia horitzontal que els malucs, i que els peus estiguin ben col·locats a terra. També cal que protegeu la zona lumbar recolzant-la al respallier.



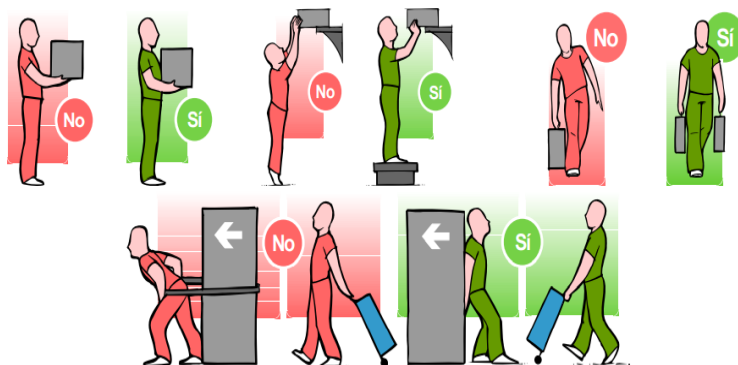
- Per **dormir**. La millor postura és de costat, amb les cames doblegades i amb un coixí petit. Si dormiu de panxa enlaire, convé que us col·loqueu un coixí sota els genolls.



- Quan hagueu d'**aixecar un pes de terra**. Convé que flexioneu els genolls, us apropau l'objecte al cos i l'aixegueu mantenint l'esquena dreta.



- Per **traslladar qualsevol objecte**. Cal posar-lo el més proper al cos possible i, si el pes de l'objecte és considerable, heu de caminar amb els genolls una mica flexionats.



**Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.**

## DOLOR CERVICAL

Educació sanitària per a l'autocura

### EXERCICIS

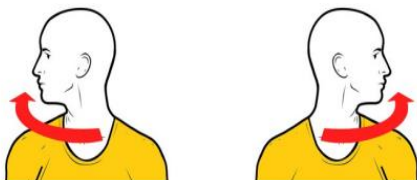
▪ El número de sèries i repeticions de cada exercici serà adaptat al problema de la persona i les seves condicions. Es **realitzaran 3 sèries de 3 repeticions** cada un i s'anirà **augmentant gradualment el número** segons les necessitats de la persona.

▪ Es **realitzaran de forma lenta**, controlant la **respiració** de manera que, en realitzar l'exercici, agafi l'aire lentament pel nas i el deixi anar lentament per la boca en deixar de realitzar-lo.

▪ En cas que aparegui **dolor durant l'exercici**, es disminuirà el número de repeticions o **s'aturarà la seva realització** temporalment.

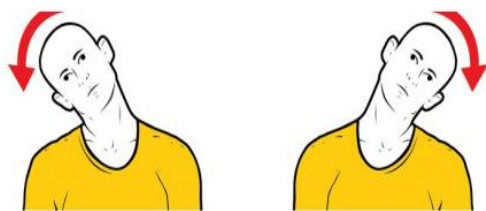
**1. Rotació cervical**, col·loca't dempeus, amb els peus a l'alçada de les espatlles i les mans a l'alçada dels malucs. També es pot realitzar assegut en una cadira.

▪ **Gira el cap al costat esquerre**, torna a la posició inicial amb un moviment suau, gira el cap al costat dret i torna a la posició inicial.



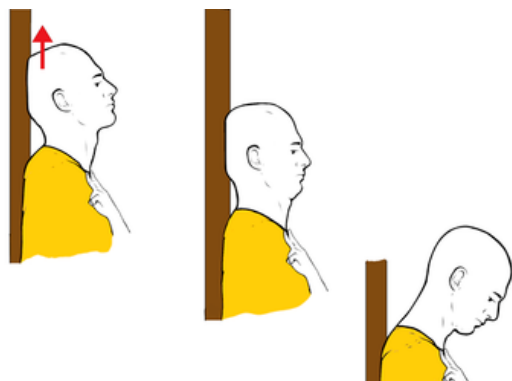
**2. Inclinació cervical**, col·loca't dempeus, amb els peus a l'alçada de les espatlles i les mans a l'alçada dels malucs. També es pot realitzar assegut en una cadira.

▪ **Inclina el cap al costat esquerre**, torna a la posició inicial amb un moviment suau, inclina el cap al costat dret i torna a la posició inicial. Vigili que els ulls mirin sempre endavant.



**3. Flexió cervical**, col·loca't dempeus, arranjat a una paret.

▪ Llisca el cap amunt per la paret i mou la barbeta enrere. **Separa el cap de la paret realitzant una flexió del coll.** Torna a la posició inicial amb un suau moviment.



**4. Estirament de trapezi i de l'angular de l'escàpula**, col·loca't dempeus, amb els peus a l'alçada de les espatlles. **Agafa't el canell esquerre amb la mà dreta per darrere l'esquena**, i estira els braços. **Inclina el cap i rota en direcció al costat dret** fins que sentis l'estirament al trapezi. Manténir l'estirament durant 3 segons i tornar a la posició inicial. Posteriorment, canviar de braç i realitzar el mateix exercici.



**5. Flexió isomètrica de coll**, col·loca't dempeus, amb els peus separats a l'alçada de les espatlles. Situa una mà al front.

▪ **Pressiona lentament el cap contra la mà.** Intenta mantenir la contracció durant 3 segons. Vigila que els ulls mirin sempre endavant. Cal sentir la força, però no ha de provocar dolor.



**6. Flexions laterals isomètriques**, col·loca't dempeus, amb els peus separats a l'alçada de les espatlles. Situa una mà en el cap, per sobre d'una orella.

▪ **Pressiona lentament el cap contra la mà.** Intenta mantenir la contracció durant 3 segons. Posteriorment, canvia de costat. Vigila que els ulls mirin sempre endavant. Cal sentir la força, però no ha de provocar dolor.

