

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE



**La cervicàlgia**

*Al servei de  
les persones*



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## La cervicàlgia

La cervicàlgia –dolor a la zona cervical–  
és una afecció freqüent

Es pot presentar de forma violenta i deixar incapacitada la persona sense poder bellugar-se, l'anomenem **cervicàlgia aguda** o **torticolis**.

Altres vegades apareix de manera insidiosa, es fa més tolerable però s'allarga durant un temps, aleshores parlem de **cervicàlgia crònica**.

## Anatomia de la zona cervical

---

- Està formada per 7 vèrtebres, unides les unes a les altres pel disc intervertebral i altres elements passius (l·ligaments) i actius (músculs).
- Uneix el crani amb la zona toràcica.
- Forma part de la cintura escapular.
- La columna vertebral és un protector de la medul·la espinal i té vital importància ja que protegeix la innervació dels òrgans vitals.

## Quina pot ser la causa de la cervicàlgia

---

### Com es produeix

- Males postures.
- Traumatismes.
- Estrès i tensió nerviosa.
- Esforços, etc.

### Pot lesionar i inflamar les articulacions, músculs, lligaments i nervis del coll, i provocar

- dolor,
- contractures,
- pèrdues de mobilitat,
- mals de cap,
- Marejos,
- Vertígens, i
- dolor referit als braços i formigueig a les mans, entre d'altres símptomes.

### Rectificació de la lordosi

Les vèrtebres cervicals han estat dissenyades per:

- aguantar la càrrega del crani,
- mantenir el seu centre de gravetat en equilibri sobre les espatlles, i
- ajudar a repartir aquesta càrrega (lordosi cervical).

Si hi ha una rectificació de la curvatura el centre de gravetat es desplaça endavant i pot provocar alteracions mecàniques.

## Artrosi cervical

---

- És comú trobar artrosi prematura especialment en els discos cervicals inferiors en persones amb rectificació de la lordosi cervical.
- De fet, s'ha constatat més incidència d'osteòfits (pics de lloro) com a conseqüència del desgast articular en les cervicals.
- És ben conegut que l'artrosi és un signe d'envelliment del cartílag articular.
- En el procés d'envelliment també trobem un procés de deshidratació dels discos intervertebrals així com una pèrdua de la densitat de l'os (osteoporosi).

## Fuetada cervical

---

- La fuetada es tracta d'un traumatisme bruscat, molt freqüent en accidents de trànsit i relliscades.
- És un moviment violent de flexoextensió cervical que ens agafa per sorpresa, i per tant la nostra musculatura no s'ha preparat per frenar aquest moviment.
- Causa dolor important, amb contractura muscular irradiada a la zona dorsal, i sovint també causa marejos i cefalees.

## Problemes del disc

---

Es una causa freqüent de cervicàlgia. Produeix:

- Dolor local.
- Irradiacions braquials.
- Formiguejos.
- Impotència funcional.

## Contractures musculars

---

- És una tensió exagerada del múscul que produeix dolor tant en la contracció com en l'elongació.
- No hi ha lesió anatòmica.
- Tampoc existeix correlació entre força i tensió muscular.

### Poden estar causades per:

- Sobrecàrrega o moviments repetitius.
- Males postures.
- Tensió emocional.
- Canvis de temperatura.

## Tractament

---

### Com es tracta el dolor

- Mantenint un grau de mobilitat acceptable.
- Enfortint la musculatura del coll.
- Realitzant diàriament exercicis específics.
- Evitant les postures forçades o mantingudes, canviant de postura almenys cada 1 o 2 hores.
- Evitant dormir bocaterrosa i les exposicions prolongades al fred.

## Normes posturals

---

- Eviteu quedar-vos amb l'esquena arquejada.
- Eviteu utilitzar una taula sense espai per a les cames.
- Eviteu tenir el cap massa inclinat endavant o cap als costats.
- No utilitzeu seients sense respallier.
- Escolliu una cadira amb seient i respallier regulables per poder mantenir:
  - Els colzes recolzats sobre la taula en angle recte.
  - Els genolls en angle recte.
  - Els peus ben recolzats al terra o bé sobre un reposapeus.
  - L'esquena ben recolzada al respallier.

## Exercicis

---

- Els exercicis s'han de fer quan ja no hi hagi dolor agut.
- En un ambient escaient, sense soroll, relaxant, amb temperatura apropiada (ni massa calor ni fred).
- Amb roba còmoda que permeti els moviments.
- El més important és la qualitat del moviment i no tant el nombre de repeticions. És preferible fer-ho menys vegades però ben fet. Preferentment després d'aplicar calor local.
- El moviment no ha de provocar dolor, vertígens ni marejos (si apareixen, no forçarem i deixarem de fer l'activitat).
- Els exercicis cervicals s'han de fer asseguts en una cadira amb respallier per mantenir la resta de l'esquena relaxada. Els braços recolzats sobre de les cames o un coixí, sense que pengin ni que provoquin l'elevació de les espatlles.

## **Pujar i baixar les espatlles**

Pugeu les espatlles en direcció a les orelles i baixeu-les fins a la posició inicial. El cap ha de quedar ben quiet.

## **Exercicis de rotació d'espatlles**

Gireu les espatlles en sentit de les agulles del rellotge i després en sentit contrari.

## **Exercicis de romboide**

Amb els braços a uns 90°, intenteu posar els colzes al màxim d'enrere per ajuntar les escàpules.

## **Autoestirament**

Amb l'esquena recta, les espatlles enrere i la barbeta lleugerament més baixa, estireu-vos com si volguéssiu créixer.

## **Exercicis isomètrics en flexió**

Col·loqueu els palmells de les mans sobre el front i proveu de realitzar amb el coll un moviment endavant com si volguéssiu fer que sí amb el cap.

Amb la mà, feu resistència a aquest moviment i no el permeteu durant uns 3 o 5 segons.

Gireu el cap cap a la dreta i l'esquerra lentament.

Pressioneu amb el cap un coixí mantenint entre 3 i 5 segons la pressió i després deixeu-vos anar.

Repetiu el mateix cap als dos costats i també enrere.

Recordeu que **els moviments s'han de fer de manera relaxada, suaument i mantenint una bona postura.**

**Atureu-vos si apareix dolor.**

## Estiraments

---

### Pectorals

Col·loqueu els braços en forma de 'W' i feu força amb els colzes i les mans enrere fins que sentiu tensió al pit.

### Trapezi

Poseu la mà contrària per sobre de l'orella dreta, baixeu l'espatlla dreta i aguanteu entre uns 6-10 segons.

## Pautes per fer els exercicis

---

- Repetiu cada exercici entre 5 i 10 vegades (progressivament).
- Els estiraments s'han de mantenir 10 segons.
- Seguiu el vostre ritme respiratori, sense fer grans inspiracions.
- Les respiracions han de ser diafragmàtiques, omplint la panxa.

