

QUÈ ÉS?

És una lesió en la columna cervical, amb o sense limitacions funcionals, definida com una de les lesions del sistema múscul-esquelètic més freqüents.



SÍMPTOMES

- Dolor en la columna cervical.
- Disminució de la mobilitat, sobretot en les rotacions.
- Vertigen i mareig.
- Feblesa i falta de força.
- Formigueig i entumiment dels braços.
- Irradiació del dolor cap als braços.

FACTORS DE RISC

- Postures forçades.
- Mobilització de càrregues.
- Sobreesforços.
- Haver tingut alguna lesió amb anterioritat.
- Treball amb pantalles de visualització de dades.

CAUSES

- Malalties degeneratives.
- Traumatismes.
- Moviments descontrolats, etc.
- Postures forçades.
- Fuetada cervical.

MESURES PREVENTIVES

- Mantenir una bona higiene postural en el treball amb pantalles de visualització de dades.
- Disposar d'un bon to muscular en la zona cervical.
- Evitar les postures forçades.
- Utilitzar ajudes mecàniques per a mobilitzar càrregues.

TRACTAMENT

- Evitar el repòs.
- Realitzar exercicis actius de la zona cervical de manera progressiva per a augmentar el rang de mobilitat.
- Incrementar progressivament l'activitat física.
- Realitzar exercici físic moderat.
- Ingesta de medicaments: analgèsics i/o antiinflamatoris, relaxants musculars.
- Mantenir una bona higiene postural en les activitats de la vida diària.

