

## QUÈ ÉS?

És una lesió del sistema múscul - lligamentós del coll, en concret, dels teixits tous de la columna cervical. S'origina a conseqüència d'un moviment sobtat, derivat d'un mecanisme d'acceleració - desacceleració, que produeix l'extensió, flexió, i posterior retorn a la posició inicial del coll.



## SÍMPTOMES

- Dolor a la regió del coll.
- Disminució de la mobilitat.
- Visió borrosa.
- Vertigen i mareig.
- Feblesa i falta de força.
- Formigueig i entumiment dels braços.
- Alteracions de la concentració i memòria.

## FACTORS DE RISC

- Haver tingut alguna lesió amb anterioritat.
- Alta velocitat.
- Conducció brusca.
- Postures forçades del coll.

## CAUSES

- Accidents de trànsit, sent més freqüent quan té lloc una col·lisió posterior.
- Lesions produïdes per la pràctica d'esports de contacte o extrems, per exemple, boxa o karate, esquí, etc.
- Atraccions com la muntanya russa.

## MESURES PREVENTIVES

- Col·locar el reposacaps del cotxe alineat amb la part superior del cap i a una distància màxima de 5 centímetres.
- Mantenir un bon to muscular de la zona cervical.
- Conduir amb precaució.
- Evitar les postures forçades.

## TRACTAMENT

- Aplicació de fred durant les primeres 48/72 hores i evitar el repòs.
- Realitzar exercicis actius de la zona cervical de manera progressiva per a augmentar el rang de mobilitat.
- Ingesta de medicaments: analgèsics i/o antiinflamatoris, relaxants musculars.
- Incrementar progressivament l'activitat física.
- En casos greus, col·locar un collar ortopèdic fins a descartar fractura vertebral.

