

Movimiento y Calidad de Vida

***“Doctor, me duele el cuello.
¿Qué puedo hacer?”***



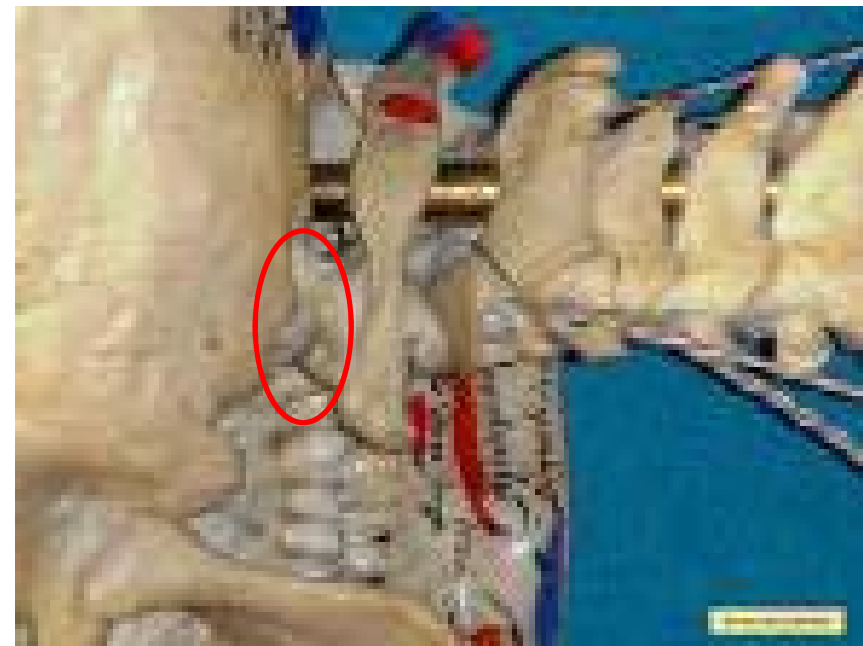
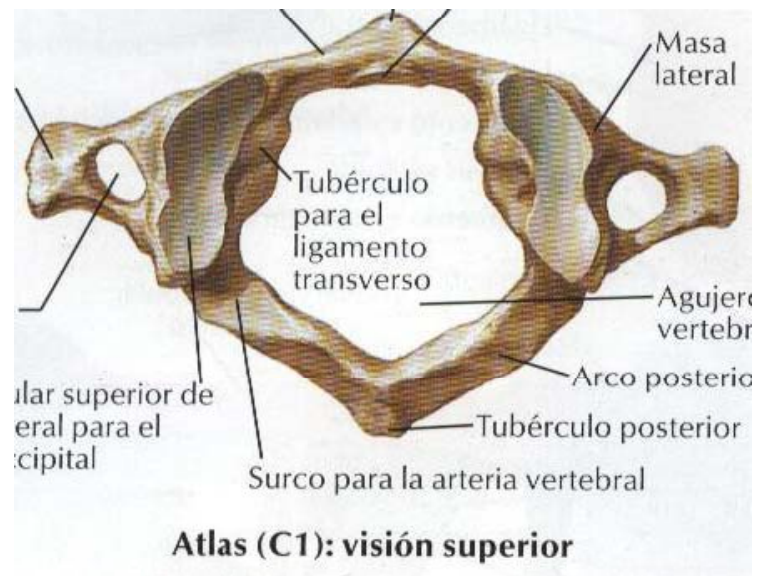
13 marzo 2014

Fisioterapia-in-Motion
Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



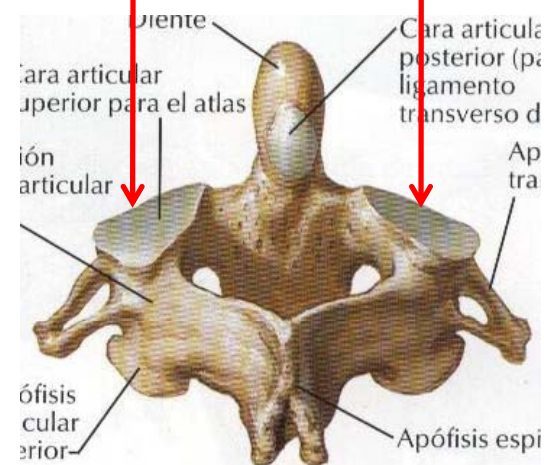
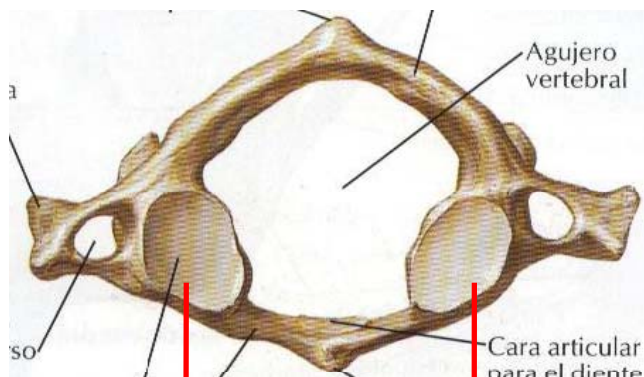
Anatomía

Articulación atlantooccipital (C0-C1)



Anatomía

Articulación atlantoaxial (C1-C2)

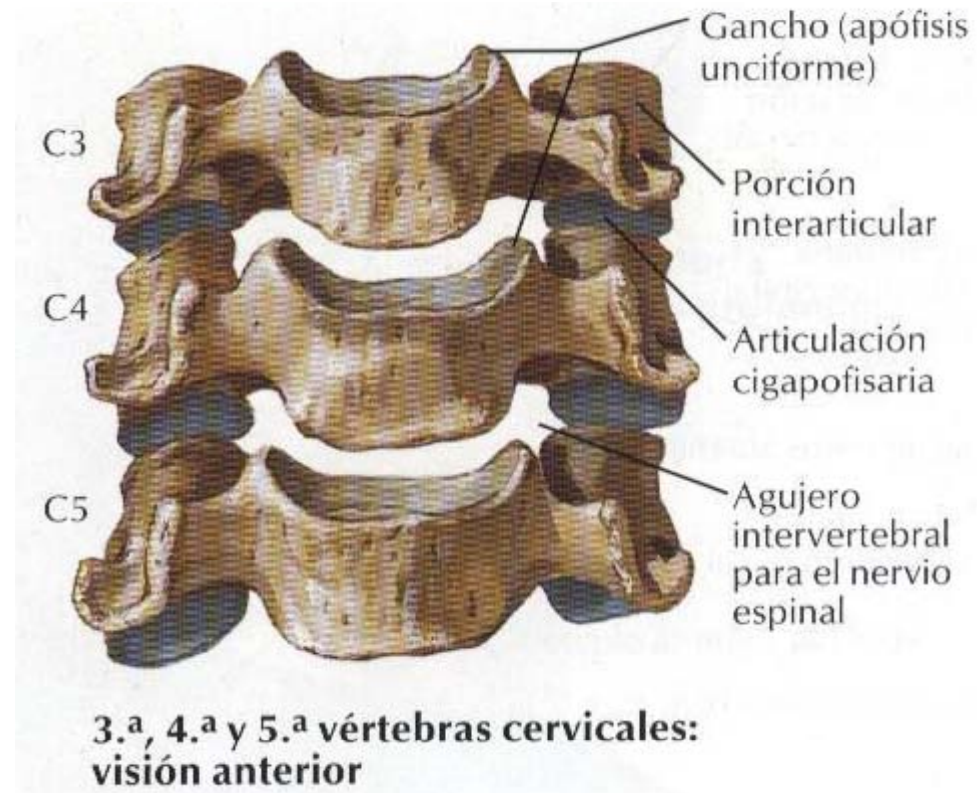


Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Anatomía

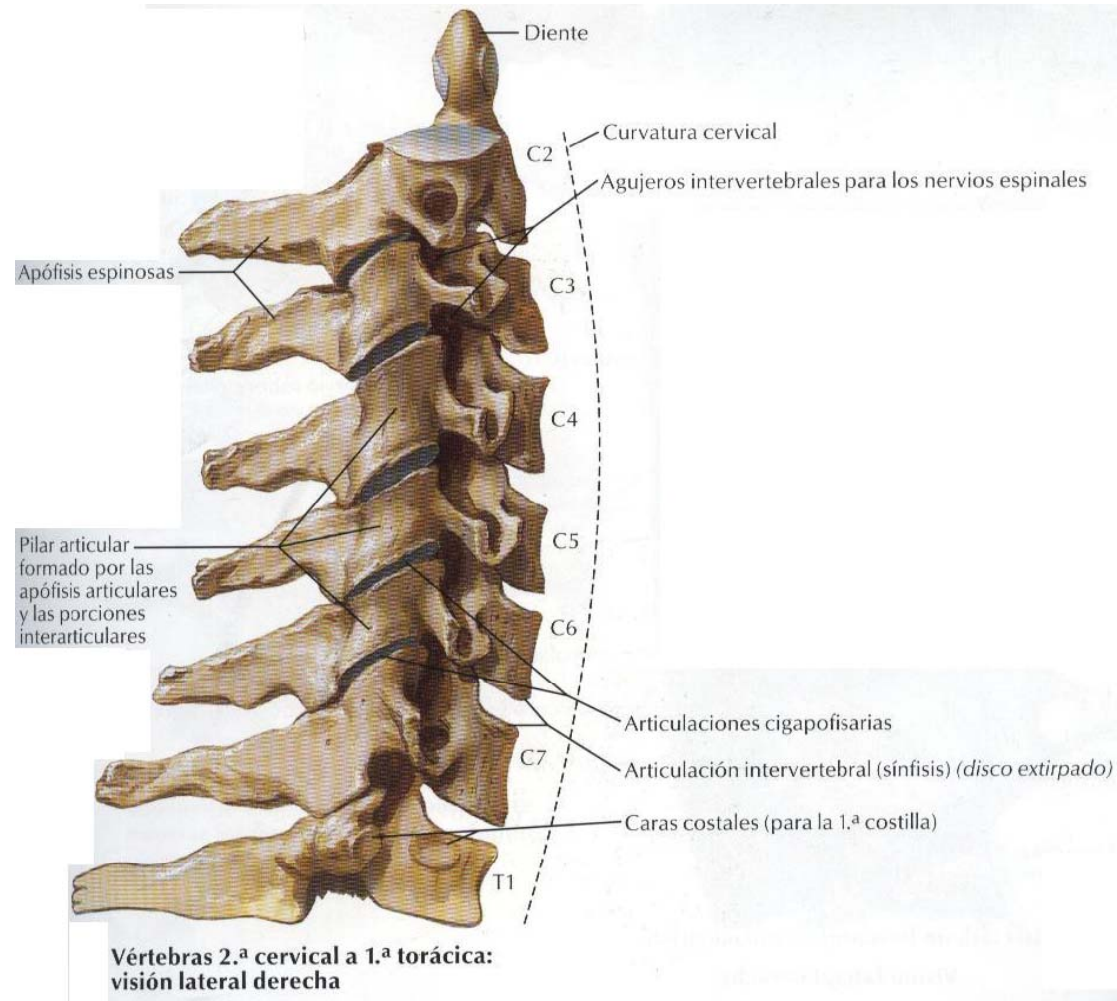


Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Anatomía

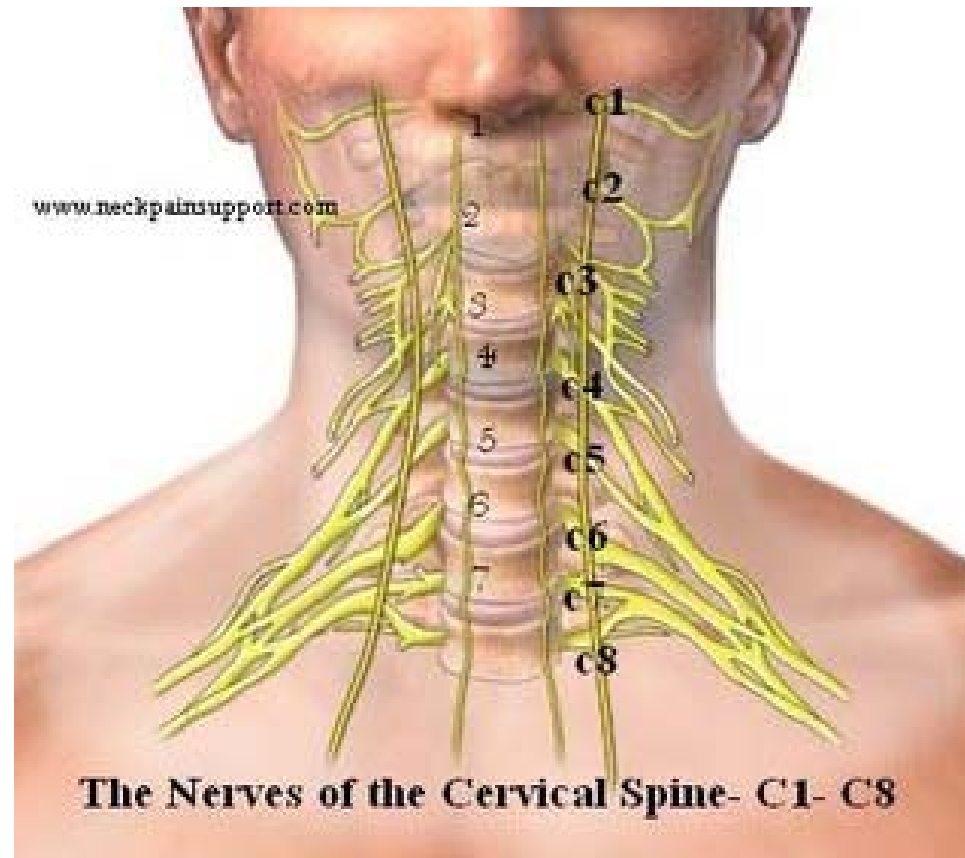


Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Anatomía



Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Diagnóstico Diferencial

Dolor mecánico del cuello vs. Dolor del cuello con radiculopatía

Dolor mecánico del cuello

Dolor en la columna cervical que puede referirse entre las escápulas. Puede originar de las articulaciones, los discos, o los tejidos blandos de la columna cervical sin ningún tipo de compromiso de los nervios cervicales.

www.leedscommunityhealthcare.nhs.uk/msk

Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Diagnóstico Diferencial

Dolor mecánico del cuello vs. Dolor del cuello con radiculopatía

Dolor del cuello con radiculopatía

Dolor en la columna cervical que se refiere al brazo. Puede resultar de irritación de una raíz nerviosa, compresión del nervio de una hernia discal o cambios degenerativos (hipertrofia de la articulación o picos de loro), o trauma. Puede ser acompañada por alteraciones motoras o sensoriales.

www.leedscommunityhealthcare.nhs.uk/msk

Fisioterapia-in-Motion
Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Presentación Clínica

Dolor mecánico del cuello

- Más frecuente entre las edades de 18-55 años
- Mayor prevalencia en mujeres que en varones
- Sin presencia de banderas rojas (mareos, desmayos, dificultades con el habla / para tragar...)
- Dolor en el cuello con movimiento de la cabeza
- Sin síntomas en los brazos
- Asociado con mala postura
- Puede resultar de latigazo cervical
- Sin rigidez matutina importante



Presentación Clínica

Dolor del cuello con radiculopatía

- Puede aparecer de forma repentina o gradual
- No específico a un grupo de edad, pero raro en niños
- Aprox. 20% de los pacientes tienen protrusión de disco en imágenes
- Aprox. 70% tendrán cambios degenerativos de los discos y/o articulaciones en imágenes
- Dolor puede ser en un brazo o los dos brazos



Presentación Clínica

Dolor del cuello con radiculopatía

- Posibles cambios neurológicos (la fuerza muscular, sensación y reflejos de los miembros superiores)
- Sin banderas rojas
- Posible alivio al tener el brazo en una posición de reposo (para quitar tensión del nervio)



Exploración Clínica

Dolor mecánico del cuello

- Reducción de la movilidad de la columna cervical
- Sensible a la palpación, o con rigidez en las articulaciones
- Sin cambios neurológicos



Exploración Clínica

Dolor del cuello con radiculopatía

- Síntomas pueden ser demasiado severos para realizar una exploración clínica completa
- Cambios neurológicos
- Reducción en movilidad de la columna cervical
- Sensibles a la palpación, tanto en el cuello como en el brazo (o los brazos)
- Tensión en los nervios



Manejo

Dolor mecánico del cuello

- Analgésicos
- Ejercicios de rango de movilidad de la columna cervical
- Derivar a un profesional musculoesquelético



¡No te preocupes, no te haré daño, jajajajaja!

Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Manejo

Dolor mecánico del cuello

- Consejos

“Doctor, me duele cuando hago...”



¡No lo hagas!

Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Manejo

Dolor del cuello con radiculopatía

- Analgésicos (posiblemente tricíclicos para dolor persistente o trastornos del sueño)
- Consejos sobre posturas / posiciones para reducir los síntomas periféricos
- Hielo/calor
- Derivar a un profesional musculoesquelético



Ejercicios

Posición neutra de la cabeza



Un movimiento de asentimiento, más que una retracción.

“Mueve la barbilla hacia la garganta.”

“Levanta el cráneo de la primera vértebra.”

Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Posición neutra de la cabeza

Figure 2: Brugger's postural relief position.



1. Sentad@ erguid@ en el borde de la silla, o de pie
2. Activar abdominales
3. Alejar los hombros de las orejas
4. Brazos de lado, gira los pulgares hacia fuera (palmas abiertas)
5. Dirige los omóplatos hacia suavemente hacia abajo
6. Lleva la barbilla hacia la garganta
7. Si te sientes rar@, ¡lo estás haciendo bien!



Ejercicios

Posición neutra “a gatas”



http://www.youtube.com/watch?v=_Mq5PjYVIZo

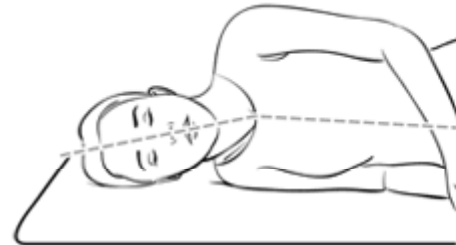
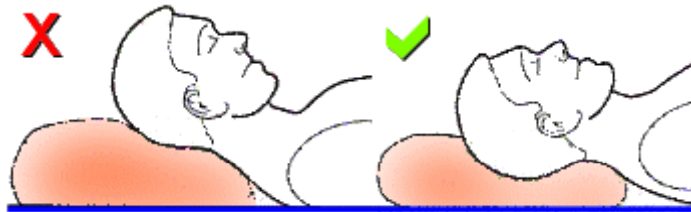
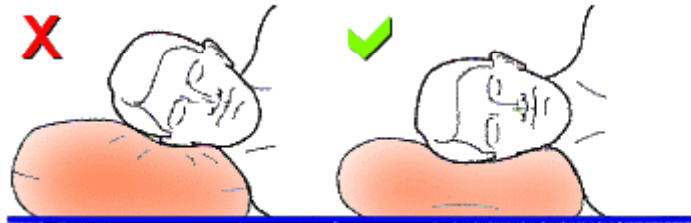
Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Posturas para dormir



Ejercicios

Rango de Movimiento



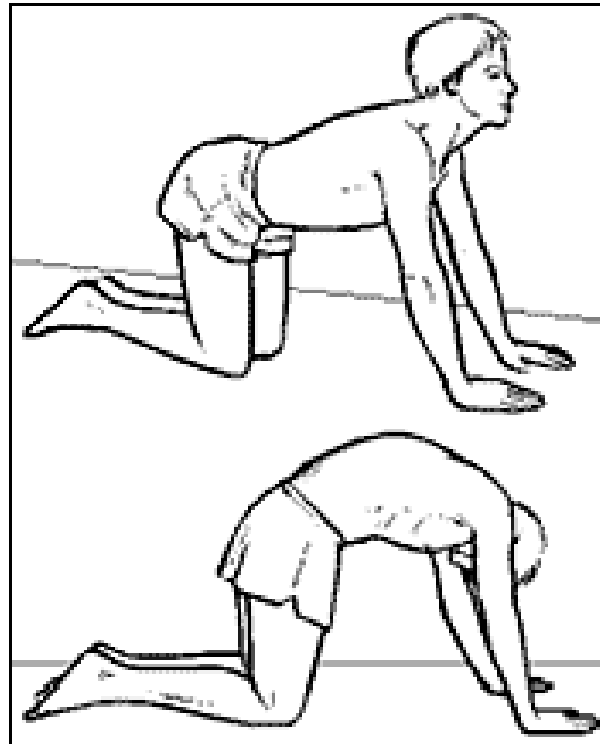
Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Rango de Movimiento



Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Descompresión / Auto-Tracción



http://www.youtube.com/watch?v=3AsU_IFeUxE

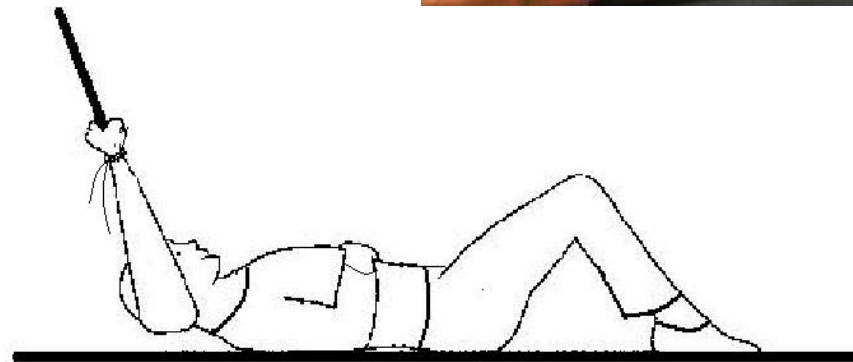
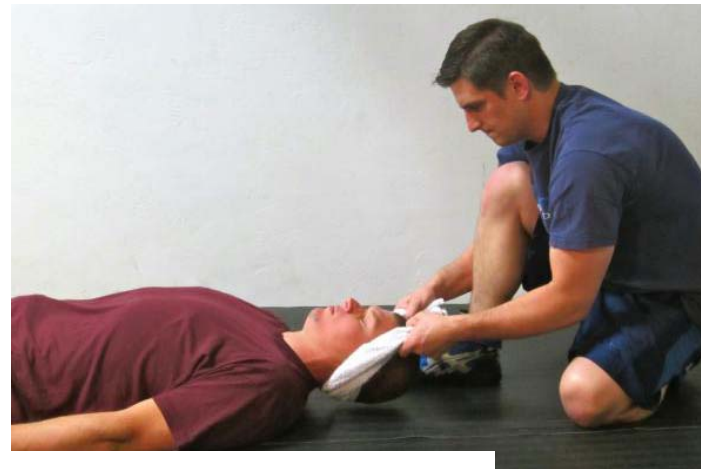
Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Descompresión / Auto-Tracción



Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Descompresión / Auto-Tracción



Ejercicios

Descompresión / Auto-Tracción



Fisioterapia-in-Motion
Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Fortalecimiento

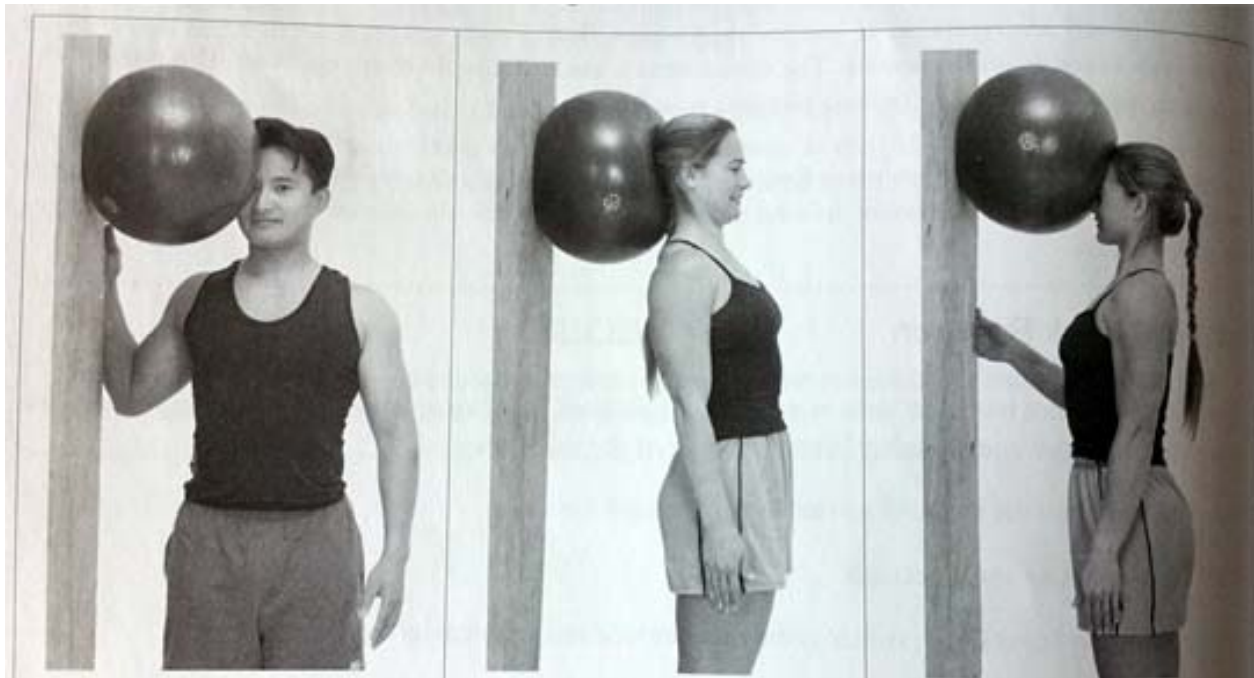


Personalmente, no me gustan...



Ejercicios

Fortalecimiento



Personalmente, no me gustan...



Ejercicios

Fortalecimiento



Personalmente, no me gustan...



Ejercicios

Fortalecimiento



Disociar el cuello de los brazos. Al espirar, deprimir el pecho, sin tensión en el cuello.

Para el cuello, prefiero ejercicios con la columna cervical en posición neutra, y movimiento de los brazos y/o las piernas.

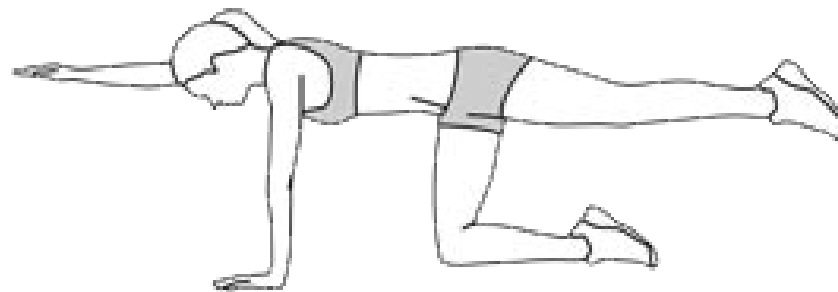
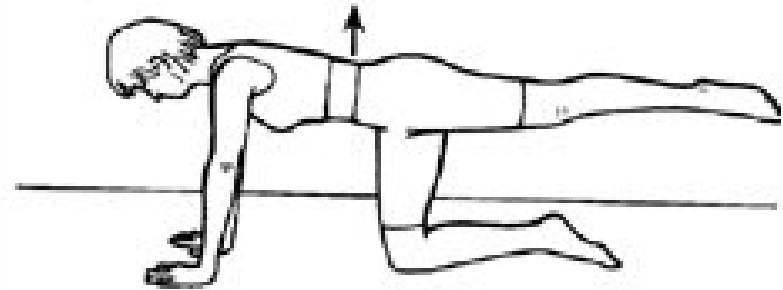
Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Fortalecimiento



Para el cuello, prefiero ejercicios con la columna cervical en posición neutra, y movimiento de los brazos y/o las piernas.

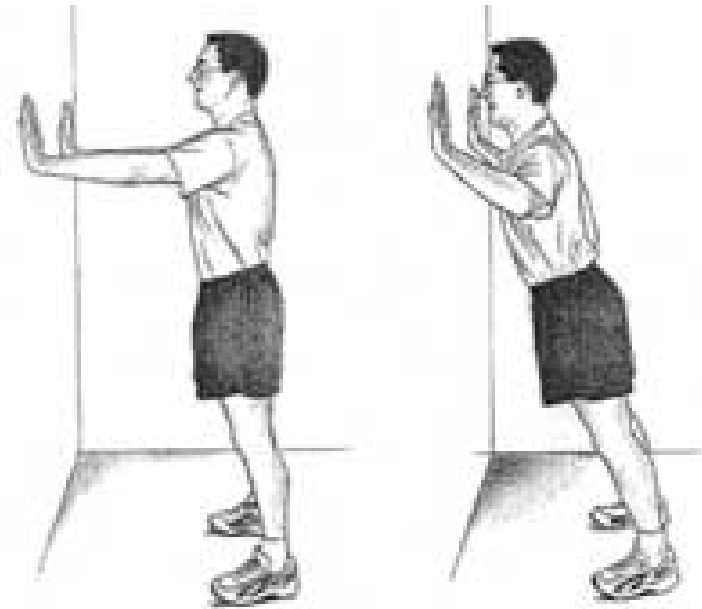
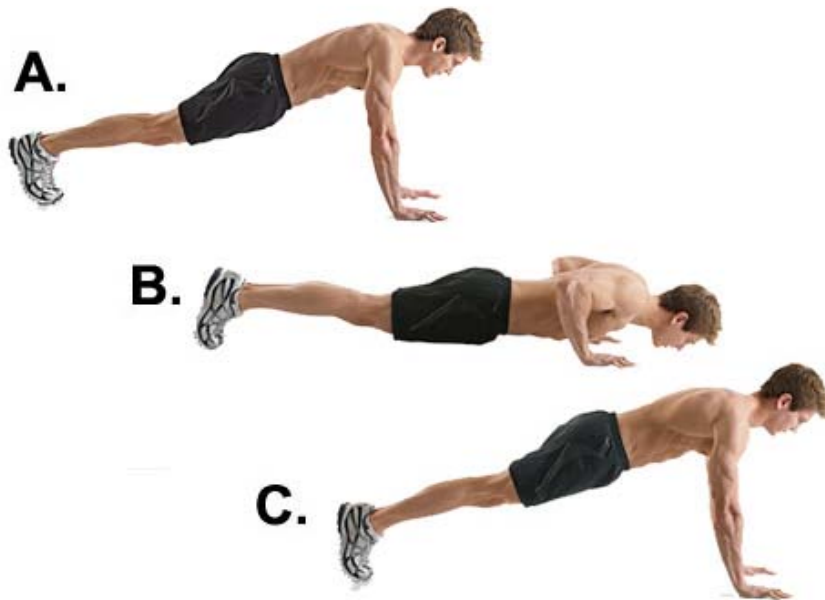
Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria



Ejercicios

Fortalecimiento



Para el cuello, prefiero ejercicios con la columna cervical en posición neutra, y movimiento de los brazos y/o las piernas.

Fisioterapia-in-Motion

Eric Lazar, Fisioterapeuta
Profesor Universidad Francisco de Vitoria

