

Entender + el fitness

Tres ejercicios contra el dolor cervical

La pérdida de fuerza en la musculatura cervical y dorsal nos hace más propensos a sufrir dolores. Resultan tan habituales que muchas personas se resignan a vivir con ellos, pero existen una serie de prácticas que permiten tanto prevenirlos como aliviarlos.



BEGOÑA GONZÁLEZ

Compartimos experiencias, rutinas, tendencias y dudas sobre la actividad física. Escanea el QR para escribirnos



A lo largo de la vida, en un momento u otro, todas las personas sufren dolor de espalda. El hecho de ser una dolencia tan habitual a veces hace creer que es irremediable y se presta poca atención a su prevención, pero existen una serie de ejercicios que se pueden realizar para evitar sufrir de este incómodo dolor.

A pesar de que existen varias teorías acerca de cómo se genera el malestar en el cuello, la explicación es más sencilla de lo que parece. «La cervical es un punto diana», resume Cinta Mestre, fisioterapeuta y vicesecretaria del Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya. Tanto es así que varias circunstancias pueden hacer que se refleje la tensión en esa zona con mayor facilidad que en otras zonas.

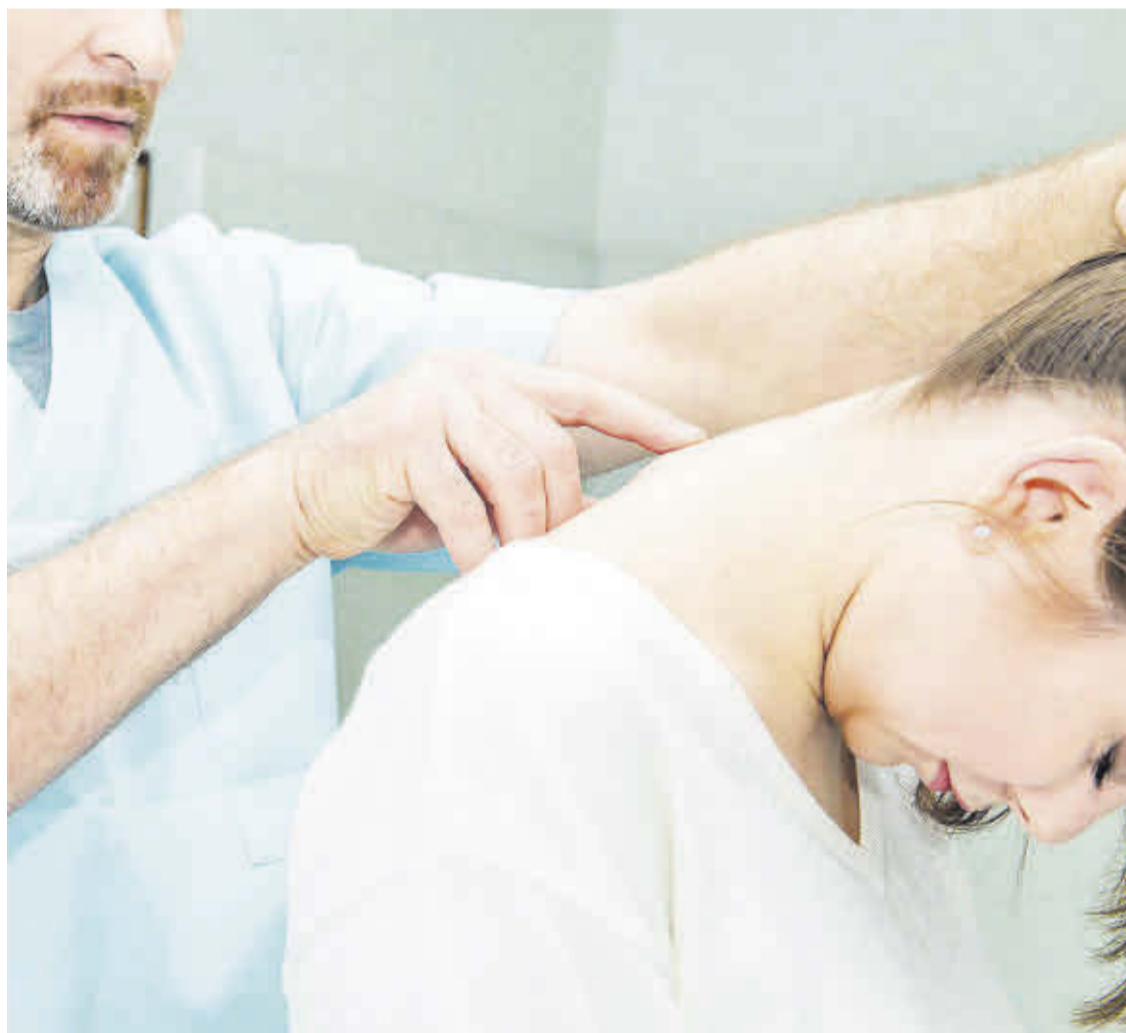
Las contracturas en el cuello suelen producirse por la falta de movimiento

Al respecto, Mestre asegura que la zona del cuello «se suele contracturar por la falta de movimiento. Tendemos a ser una sociedad muy sedentaria y a la larga se vuelve rígida y se pierde musculatura». Esta pérdida de fuerza a la larga nos hace más propensos a sufrir dolores. Este hecho, que afecta a otros grupos musculares, también puede terminar afectando a esta zona. Por ejemplo el dolor de hombros, o el dolor dorsal pueden ir subiendo y acabar afectando al cuello.

Otros desencadenantes

Aunque queda claro que los factores clave son el sedentarismo, la falta de movilización de la zona y la falta de ejercicio físico, hay otras circunstancias que pueden contribuir a que aparezca este dolor.

A veces, tras pasar frío, también duele la zona cervical. A pesar de que parece que es el frío el que lo provoca, el verdadero causante es



Un médico examina las vértebras cervicales de una mujer.

el reflejo de encoger los hombros. No es el frío sino la tensión. «Es una suma de factores. El frío solo provoca la reacción de tensión, de encogimiento, y eso, sumado a la falta de musculatura, es lo que provoca el dolor», explica Mestre. Igual que ocurre en verano con el aire acondicionado, el hecho de pasar frío provoca una reacción muscular de contracción y eso ha-

ce que se cargue la zona.

En caso de sentir este dolor de forma recurrente, es recomendable visitar a un fisioterapeuta para poder recibir una atención personalizada, pero a modo preventivo y en caso de aparecer el dolor se pueden realizar una serie de ejercicios específicos que contribuyen a la salud de la musculatura de la zona. Son los siguientes.

Movilidad del cuello

En primer lugar podemos realizar movimientos de flexión y extensión del cuello. Cuando se realiza este ejercicio, hay que ir con cuidado y el movimiento debe ser suave. Es posible que se sientan molestias o sensación de rigidez durante su realización. Mientras se mueve la

cabeza adelante y atrás es bueno respirar profundamente. Tras haber movilizado las vértebras cervicales, ahora procederemos a realizar un ejercicio parecido pero con movimientos de rotación del cuello. Partiendo de una posición de estar de pie y de frente iremos girando el cuello como si quisiéramos mirar por detrás del hombro. Igual que con el ejercicio anterior, no debemos forzar el movimiento y debemos parar en caso de sentir que el dolor se incrementa. Tras realizar los movimientos anteriores, procedemos a hacer inclinaciones de la cabeza como si quisiéramos apoyarla en los hombros. Debemos mantener la espalda recta y no subir los hombros durante este ejercicio. Por último, dibujamos círculos con la cabeza hacia un lado y hacia el otro.

Movilidad de la zona cervical

Para evitar dolores, es importante tener una buena movilidad de la zona cervical y dorsal. Por lo que vamos a tratar de involucrar las dos primeras vértebras en el ejercicio. Para ello, procederemos a mover hacia delante y hacia atrás la cabeza como si quisiéramos sacar y meter la papada. Tras ello, es el turno de las cervicales bajas, para ello, cogeremos con las manos nuestros hombros y trataremos de llevarlos hacia delante mientras llevamos la cabeza hacia atrás.

Ejercitar la movilidad dorsal

Con las manos en los hombros dibujamos círculos con los hombros. Cuanto más grande sea el círculo que dibujamos, más estaremos movilizando. Muchas veces, la causa del dolor cervical es también un dolor dorsal, por lo que movilizar el hombro puede ayudar a aliviar el dolor. Tras ello, procedemos a estirar los hombros, entrelazando las manos, subiéndolas y llevándolas arriba y atrás. En este ejercicio debemos ir con cuidado con subir los hombros o movilizar la dorsal. Del mismo modo, podemos estirar el pectoral entrelazando los dedos en la espalda y tratando de levantar los brazos. ■